



Rebonds : Mini-Jeu des Briques

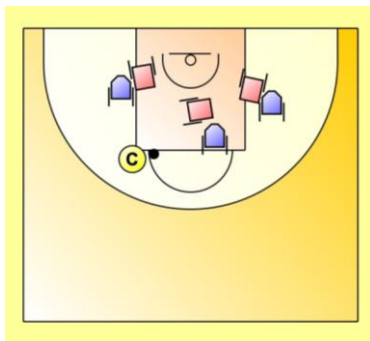


FIGURE 1

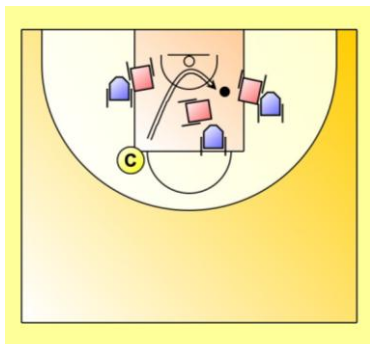


FIGURE 2

OBJECTIF : Récupérer le rebond, protéger le ballon et transitionner rapidement.

Mise en place : Les joueurs sont placés en 3 contre 3 ou en 4 contre 4 dans la clé.

Instructions :

1. L'entraîneur ou un joueur non participant effectue un lancer intentionnellement manqué ("brique") qui garantit un rebond.
2. Les défenseurs (rouges) positionnent leur fauteuil de manière à bloquer les attaquants pour sécuriser le rebond. Les attaquants (bleus) peuvent essayer de trouver un espace libre pour attraper le rebond. (Figure 1)
3. Un point est accordé pour un rebond défensif et l'équipe reste en défense. (Figure 2)
4. Si l'attaque prend le rebond, elle passe en défense pour essayer de marquer des points.
5. Jouez jusqu'à 7 points puis changez les groupes.

Règles de l'activité :

- Le lanceur de briques attend que la défense soit positionnée en 1 contre 1 avant de lancer.
- Le lanceur de briques doit varier la puissance et l'angle de ses lancers.
- Le joueur qui récupère le rebond a 2 secondes pour faire une passe d'outlet au lanceur de briques.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les défenseurs doivent établir leur position et bloquer le chemin de leur adversaire.
- Les défenseurs doivent utiliser le contact de fauteuil pour empêcher le mouvement des attaquants.
- Les joueurs doivent d'abord s'occuper de leur positionnement et du contact, et ensuite récupérer le ballon.
- Les joueurs doivent tenir le rebond loin des attaquants.
- Les joueurs peuvent utiliser une passe crochet pour transitionner le ballon rapidement.

Variations :

- Attribuez un point à la défense uniquement si le ballon rebondit au sol sans être touché.
- Ajoutez un joueur en outlet qui n'est pas le lanceur de briques.
- Offrez aux attaquants une chance de faire un *put-back* pour gagner un point supplémentaire.

Mental :

- Utilisez un mot-clé de concentration/refocalisation entre chaque lancer.
- Les joueurs doivent maintenir une attention externe large sur le ballon tout en suivant de manière interne la position de l'attaquant.