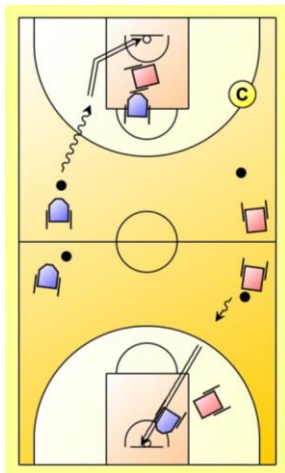




Rebonds : Récompense de Rebonds



OBJECTIF : Développer des compétences et des stratégies pour effectuer le *box out* et être agressif afin d'anticiper les rebonds en défense.

Mise en place : Les joueurs sont divisés en 2 groupes de 6 à 8 de chaque côté du terrain.

Instructions :

1. Deux à quatre joueurs avec un ballon au centre du terrain. (Figure 1)
2. Deux ou trois rebondeurs se battent pour le rebond sous chaque panier. (Figure 1)
3. Les porteurs du ballon dribblent et lancent à une distance légèrement en dehors de leur zone de confort. (Figure 1)
4. Les rebondeurs se battent pour le ballon, puis celui qui a sécurisé le rebond fait une passe d'outlet à l'entraîneur, et sprinte pour une opportunité de contre-attaque. Il lance ensuite à une distance légèrement en dehors de sa zone de confort et le groupe sous l'autre panier se bat à nouveau pour le rebond. (Figure 2)
5. Le ou les joueurs qui n'ont pas récupéré de rebond restent sur place et tentent de trouver une meilleure position dans la clé. (Figure 3)

Règles de l'activité :

- Comptez un point pour chaque rebond et lancer réussis.
- Jouez jusqu'à 11 points.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent noter l'angle et la puissance du lancer pour pouvoir anticiper le rebond.
- Les joueurs doivent, si possible, faire contact avec leur fauteuil pour empêcher les autres d'accéder au ballon.
- Les joueurs doivent rapidement faire une passe d'outlet après la récupération du rebond.
- L'angle du lancer entrant est probablement le même que l'angle du lancer sortant.

Variations :

- Permettez au lanceur de tenter de prendre son propre rebond.
- Variez la distance des lancers.

Mental :

- Les joueurs doivent avoir un état d'esprit agressif.
- Les joueurs doivent analyser l'angle et la puissance du lancer.

