

Exercices de lancers : Lancers à 3 Joueurs et 2 Ballons

FIGURE 1

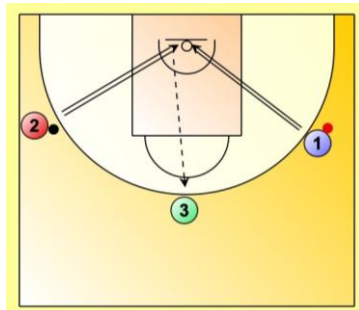


FIGURE 2

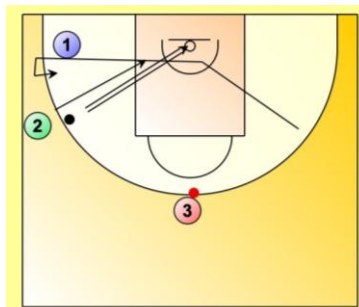
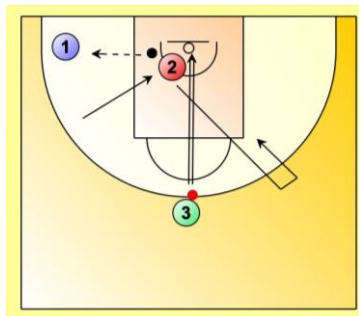


FIGURE 3



OBJECTIF : Recevoir une passe et lancer d'un endroit choisi au hasard.

Mise en place : 3 joueurs par groupe, avec 2 ballons (ou 4 joueurs 3 ballons, 2 joueurs 1 ballon, etc.) (Figure 1)

Instructions :

1. Le joueur 1 lance, puis récupère son rebond et fait une passe au joueur 3, qui est libre à un autre endroit. (Figure 1)
2. Le joueur 2 lance et récupère son rebond, cherche le joueur 1 et lui fait une passe, puis se déplace pour se libérer dans un nouvel emplacement du terrain. (Figure 2)
3. Le joueur 3 lance et récupère son rebond, cherche le joueur 2, lui fait une passe et se libère. (Figure 3)
4. Continuez à suivre la règle : Récupérer son propre rebond et faire une passe au joueur libre.
5. Jouez jusqu'à atteindre un score cible ou une limite de temps.

Règles de l'activité :

- Les joueurs doivent se déplacer à un endroit différent (angle et distance du panier) après chaque passe.
- Les lanceurs doivent récupérer leur propre rebond.
- Jouez avec un score cible, par exemple 25, ou avec une limite de temps contre d'autres groupes dans le gymnase.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les passeurs doivent dire le nom du joueur à qui ils font une passe.
- Les receveurs doivent dire le nom du joueur qui leur fait une passe.
- Lorsqu'ils se préparent à lancer, les joueurs doivent positionner l'épaule qui lance et la roue plus près du panier.
- Les joueurs doivent utiliser le principe du "Quiet Eye" (visez pendant 1 seconde, maintenez la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre).
- Passez le ballon à la main qui lance du receveur.

Variations :

- Jouez avec une limite de temps ou un score cible, individuellement ou en groupe.
- Exigez une feinte de lancer avant chaque passe et une feinte de passe avant chaque lancer.
- Utilisez des marqueurs de lancers pour désigner les emplacements autorisés.
- Ajustez l'objectif de chaque groupe (par exemple, l'objectif du premier groupe est de 20 lancers réussis, celui du deuxième groupe 25, etc.) en fonction des niveaux de compétence ou du groupe qui a gagné le tour précédent.

Mental :

- Les joueurs doivent maintenir une attention externe étroite sur la cible (point de visée).
- Les joueurs doivent expirer avant chaque lancer.