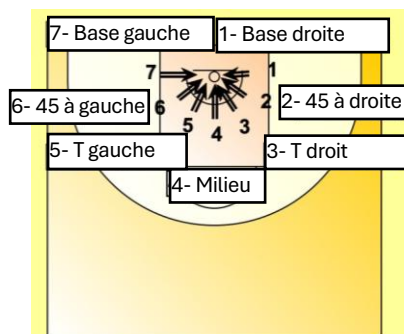




Exercices de lancers : 7 sur 7

FIGURE 1



OBJECTIF : Réussir des paniers depuis divers emplacements tout en travaillant la forme de lancer.

Mise en place : Un ballon par joueur.

Instructions :

1. Commencez à la base droite et lancez jusqu'à ce qu'un panier soit réussi à cet emplacement.
2. Allez ensuite à l'emplacement suivant (45 degrés à droite) et lancez jusqu'à ce qu'un panier soit réussi.
3. Continuez à compter un panier à chaque emplacement (T droit, Milieu, T gauche, 45 degrés à gauche, base gauche) pour un total de 7 paniers aux 7 différents emplacements. (Figure 1)
4. Répétez ensuite l'activité en réussissant deux paniers avant de changer d'emplacement.

Règles de l'activité :

- Les joueurs doivent marquer à partir de l'emplacement désigné avant d'aller à l'emplacement suivant.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent positionner l'épaule qui lance et la roue légèrement plus près du panier.
- Les joueurs peuvent utiliser un léger mouvement du fauteuil vers l'avant pour ajouter de la puissance.
- Les joueurs doivent placer la main sous le ballon lorsqu'ils lancent.
- Les joueurs doivent finir le mouvement avec les doigts pointant dans l'arc du lancer.
- 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).

Variations :

- Exigez un panier "Uniquement le filet" ou "Anneau arrière en premier" pour que le panier soit compté.
- Exigez un élément technique, comme maintenir la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre, pour que le panier compte.
- Demandez de réussir 2 paniers de suite avant de pouvoir passer à un nouvel emplacement.
- Ajustez la distance du lancer pour complexifier ou simplifier l'exercice selon l'individu.
- Exigez qu'un panier soit réussi les yeux fermés pour passer à l'étape suivante (seulement si c'est sécuritaire).

Mental :

- Utilisez le principe du "Quiet Eye" (visez pendant 1 seconde, maintenez la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre).
- Prenez une respiration avant chaque lancer.
- Faites un lancer de pratique sans ballon avant chaque lancer réel.