



## Exercices de lancers : Forme de Lancers

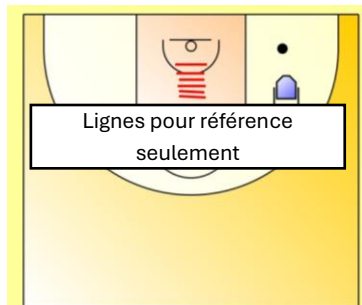


FIGURE 1

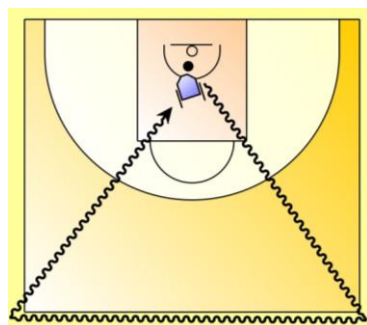


FIGURE 2

**OBJECTIF :** Développer une technique constante de lancer.

**Mise en place :** Un ballon par joueur.

**Instructions :**

1. Commencer à lancer d'une seule main à partir d'un endroit directement en face du panier. Les joueurs avancés peuvent utiliser la main guide avec l'accord de l'entraîneur (figure 1).
2. Après avoir réussi un lancer qui est soit "Uniquement le filet" ou "Anneau arrière en premier" faire le tour du terrain (demi ou complet) en dribblant (figure 2).
3. Reculez de 15 à 20 cm pour lancer à nouveau.
4. Continuez ce processus jusqu'à atteindre 7 à 10 incréments de distance.
5. Répétez en réussissant deux lancers consécutifs à chaque distance, puis trois, et ainsi de suite.

**Règles de l'activité :**

- Commencez toujours de proche, puis reculez par petits incréments.
- Les lancers "Uniquement le filet" ou "Anneau arrière en premier" sont réservés aux joueurs dont la forme de lancer est bien développée.

**Points clés pour les entraîneurs :**

- Les joueurs doivent tenter de reproduire des lancers qui sont toujours identiques.
- Les joueurs doivent positionner l'épaule qui lance et la roue légèrement plus près du panier.
- Les joueurs doivent placer la main sous le ballon, avec les doigts écartés, lorsqu'ils lancent.
- Le panier ne compte que si la finition du mouvement est maintenue jusqu'à ce que le ballon entre dans le panier.

**Variations :**

- Variez l'angle des lancers, mais commencez toujours par vous rapprocher, avant de reculer par petits incréments de distance.
- Pour les débutants il est possible de faire n'importe quel type de lancer.

**Mental :**

- Les joueurs doivent expirer avant chaque lancer.
- 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).