

Exercices de lancers : Lancers en Ligne

OBJECTIF : Améliorer la précision et la constance des lancers.

Mise en place : Un ballon par joueur.

Instructions :

- Touchez la cible désignée le nombre de fois requis à chaque étape.

Progressions d'apprentissage (PA)

PA1 : figure 1

- Trouvez une ligne ou un repère sur le mur.
- Alignez le ballon et l'épaule qui lance avec la cible.
- Lancez le ballon de manière à ce qu'il touche la cible au sommet de sa trajectoire.

PA2 : figure 2

- Trouvez une ligne au sol.
- Alignez le ballon et le centre de l'épaule qui lance directement au-dessus de la ligne.
- Lancez le ballon en hauteur pour qu'il atterrisse à un ou deux mètres devant le fauteuil, sur la ligne.

PA3 : figure 3

- Positionnez-vous sur le côté du panneau du panier.
- Alignez le ballon et l'épaule qui lance avec le bord du panneau, à environ 1 à 3 mètres de distance.
- Lancez le ballon de manière à ce qu'il touche le bord étroit du panneau au sommet de sa trajectoire.

Règles de l'activité :

- Fixez un objectif pour le nombre de fois que la cible doit être touchée. Le lancer ne compte que si le ballon a une rotation arrière.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent aligner le ballon et l'épaule qui lance avec la cible.
- La roue du côté qui lance est légèrement plus près du panier.
- Les joueurs doivent avoir la main sous le ballon avec les doigts écartés.
- Exécutez le lancer à l'aide de l'épaule, puis du coude et, enfin, du poignet. Poursuivez la finition du mouvement jusqu'à ce que le ballon touche la cible.

Variations :

- Tenez le ballon de manière à ce que le ou les doigts de lancer préférés soient alignés sur une rainure du ballon, puis surveillez le ballon pour vous assurer qu'il tourne correctement.
- Augmentez progressivement la hauteur de l'arc du lancer.

Mental :

- Expirez avant chaque lancer.
- Pour la PA1 et la PA3, gardez les yeux fixés sur la cible jusqu'à ce que le ballon touche la cible.

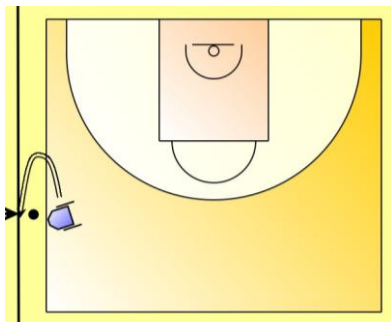


FIGURE 1

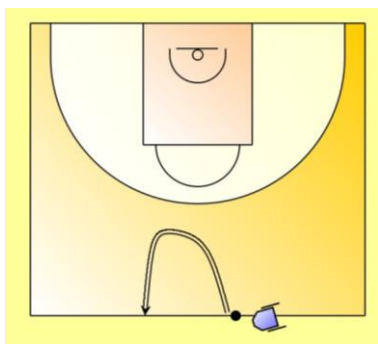


FIGURE 2

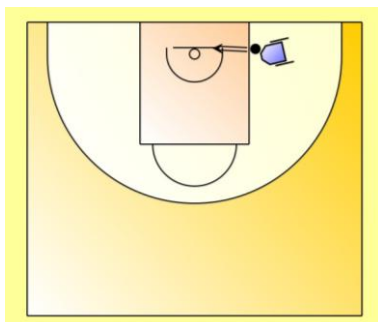


FIGURE 3