



Exercices de lancers : Mémoire musculaire

FIGURE 1

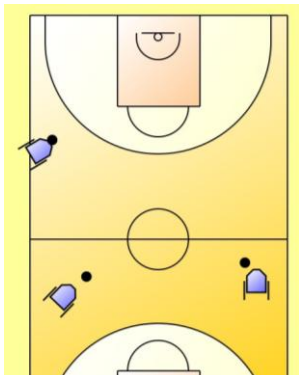


FIGURE 2

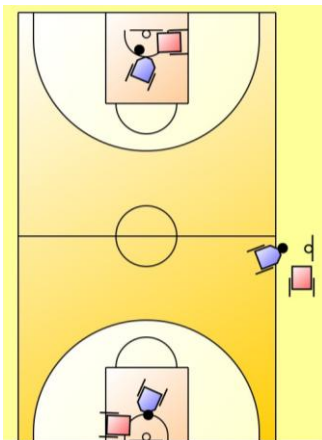
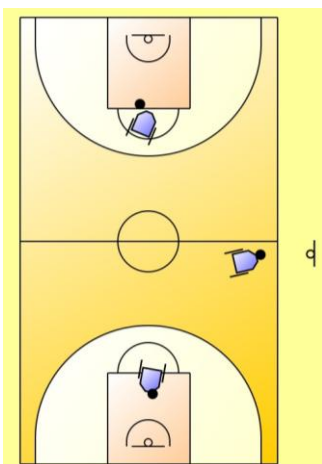


FIGURE 3



OBJECTIF : Améliorer l'automatisme de la forme de lancer en lançant les yeux fermés.

Instructions :

Progression d'apprentissage 1 : Figure 1

1. Entraînez-vous à lancer n'importe où dans le gymnase.
2. Concentrez-vous sur la création d'une sensation identique à chaque lancer.
3. Alternez entre lancer avec les yeux ouverts, et avec les yeux fermés.

Progression d'apprentissage 2 : Figure 2

1. Se rapprocher d'un panier, avec un coéquipier pour plus de sécurité.
2. Lancez avec les yeux ouverts jusqu'à ce que le ballon entre. Rappelez-vous ce que vous avez ressenti à ce moment-là et lancez avec les yeux fermés.
3. L'objectif est de réussir des lancers avec les yeux ouverts, puis avec les yeux fermés.
4. L'objectif avancé est de réussir un lancer les yeux ouverts, puis 2 d'affilée les yeux fermés. Puis 3 d'affilée les yeux fermés.

Progression d'apprentissage 3 : Figure 3

1. S'éloigner un peu du panier.
2. Progressez jusqu'à un ratio de 1:3 entre lancers les yeux ouverts et les yeux fermés. Rappelez-vous toujours de ce que vous avez ressenti lors du dernier lancer réussi.

Règles de l'activité :

- Pratiquez cet exercice jusqu'à ce qu'un lancer réussi procure toujours la même sensation.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent s'efforcer d'obtenir une sensation constante pour réussir leur lancer.

Variations :

- Des lancers sans ballon peuvent être utilisés entre les lancers réels pour recréer la sensation d'un lancer réussi.

Mental :

- Pour les exercices de lancers l'attention est souvent externe et étroite, mais pour améliorer la mémoire musculaire lors de cet exercice les joueurs doivent plutôt utiliser une attention interne et étroite.