



Exercices de lancers : Série "Quiet Eye"

OBJECTIF : Viser pendant 1 seconde, maintenir la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre.

Mise en place : Un ballon par personne. Utilisez 3 emplacements : Côté gauche, centre et côté droit.

Instructions :

1. Réalisez un nombre déterminé de lancers à partir de chaque endroit.
2. Fixez l'objectif des lancers réussis à 3 ou plus.

* Un lancer est réussi lorsque la visée commence 1 seconde avant le lancer et qu'elle est maintenue jusqu'à ce que le ballon entre.

Ronde 1 :

- Lancers sans ballon à partir de chaque emplacement.
- Lancers formés à partir de chaque emplacement.
- Dribbler depuis la ligne de 3 points, faire un bounce stop, puis lancer.

Ronde 2 :

- Se faire une passe à soi-même, puis lancer. Se faire une passe à soi-même, faire une feinte de passe, puis lancer.

Ronde 3 :

- Dribbler à droite, tourner, se mettre en place et lancer, puis dribbler à gauche, tourner, se mettre en place et lancer.

Règles de l'activité :

- Les joueurs ou l'entraîneur peuvent fixer l'objectif des lancers effectués à partir de chaque emplacement.
- La visée doit commencer 1 seconde avant le lancer et être maintenue jusqu'à ce que le ballon entre.
- La finition du mouvement doit être maintenue jusqu'à ce que le ballon entre pour que le lancer réussi compte.

Points clés pour les entraîneurs :

- Main sous le ballon, visez pendant 1 seconde, puis lancer.
- Les joueurs doivent maintenir la visée jusqu'à ce que le ballon entre.

Variations :

- Lancers francs.
- Trois emplacements préférés (utiles lors des parties).
- Feinte de lancer de 3 points, dribbler, se pencher puis lancer.
- Augmenter la distance.

Mental :

- Les joueurs doivent se concentrer sur la régularité de la visée et sur maintenir la finition du mouvement jusqu'à ce que le ballon entre.
- Possibilité d'utiliser la visualisation entre les lancers.
- Les joueurs doivent utiliser une attention externe et étroite.