



## Exercices de lancers : Lancer Royal

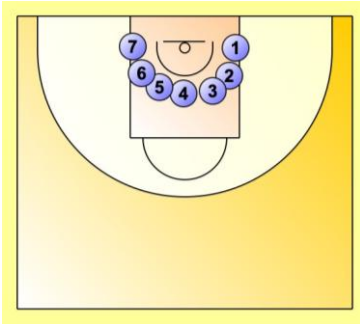


FIGURE 1

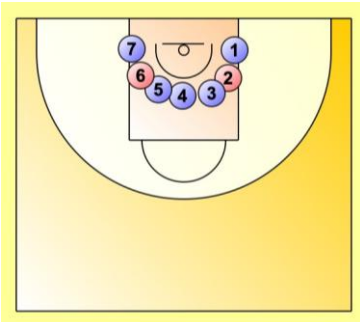


FIGURE 2

Exercice de lancers qui devrait être pratiqué chaque fois qu'un joueur est dans le gymnase !

**OBJECTIF :** Développer la mécanique de lancer, la concentration et la précision.

**Instructions :**

1. Marquez 1 panier “Uniquement le filet” ou “Anneau arrière en premier” à chacun des sept emplacements. (Figure 1)
2. Lancez à environ 1,5 ou 2 mètres du panier. Tous les lancers doivent être directs, sauf pour les lancers à 45 degrés, qui doivent entrer avec le panneau. (Figure 2)
3. Le lancer ne compte que si la finition du mouvement et la visée sont maintenus jusqu'à ce que le ballon entre.
4. Progressez vers deux lancers depuis chaque emplacement, puis trois, et ainsi de suite.

**Règles d'activité :**

Le lancer doit être “Uniquement le filet” ou “Anneau arrière en premier”.

1. Base droite
2. 45 degrés à droite (avec le panneau)
3. T droit proche
4. Milieu
5. T gauche proche
6. 45 degrés à gauche (avec le panneau)
7. Base gauche

**Points clés pour les entraîneurs :**

- Le joueur doit avoir la main sous le ballon et les doigts écartés lorsqu'il lance.
- Le joueur doit positionner l'épaule qui lance et la roue légèrement plus près du panier.

**Variations :**

- Augmentez la distance à 3-5 mètres.
- Exigez que tout objectif de deux lancers ou plus soit consécutif.
- Variez le type de lancer pour inclure un ou plusieurs layups (par en dessous, reverses ou post-up).

**Mental :**

- “Quiet Eye” - visez pendant 1 seconde, maintenez la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre.
- Choisissez un point de visée externe étroit :
  - Arrière de l'anneau, avant de l'anneau ou un point imaginaire au centre de l'anneau.