



Exercices de lancers : Lancers sans ballon

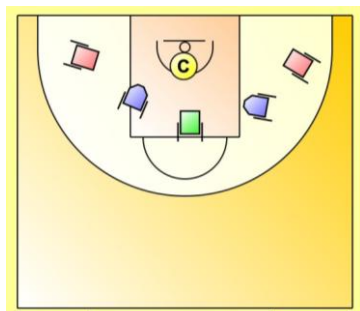


FIGURE 1

OBJECTIF : Démontrer une forme de lancer efficace sans ballon.

Instructions :

1. Imiter les mouvements de l'entraîneur – un facteur de base à la fois (figure 1).
2. Exécutez 12 lancers sans ballon de chaque main.
3. Recevez une passe imaginaire en position stationnaire, puis faites un lancer sans ballon. Répétez 12 fois.
4. Recevez une passe imaginaire en mouvement. Tournez le fauteuil, pour rapprocher la roue de lancer du panier. Faites un lancer sans ballon. Répétez 12 fois.
5. Faites un dribble imaginaire en position stationnaire, exécutez un lancer sans ballon. Répétez 12 fois. Faites un dribble imaginaire en mouvement. Tournez le fauteuil, pour rapprocher la roue de lancer du panier. Effectuez un lancer sans ballon. Répétez 12 fois.
6. Faites une feinte de passe imaginaire en position stationnaire, exécutez un lancer sans ballon. Répétez 12 fois. Faites une feinte de passe imaginaire en mouvement. Tournez le fauteuil, pour rapprocher la roue de lancer du panier. Effectuez un lancer sans ballon. Répétez 12 fois.
7. Méthode 1 + 1 : roulez vers le panier, faites un lancer sans ballon. Retournez et ramassez le ballon. Roulez vers le panier et faites un lancer réel. Répétez 12 fois.

Règles de l'activité :

- Passez à l'étape suivante lorsque vous êtes convaincu d'avoir atteint l'objectif précédent.

Variations :

- Variez le nombre de cibles de 4 à 20.
- Ajoutez une composante de hauteur (hauteur du lancer).
- Utilisez une vidéo ou faites fréquemment la démonstration.
- En utilisant la méthode 1 + 1, lancez à des cibles de plus en plus élevées sur le mur.

Points clés pour les entraîneurs :

- Épaule qui lance et la roue légèrement plus près du panier.
- Roulez légèrement vers l'avant pour accroître la puissance.
- Ballon sur le bout des doigts.
- Main et coude sous le ballon (angles de 90° et 90°).
- Visez pendant 1 seconde, maintenez la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre.

Mental :

- Les joueurs doivent expirer avant chaque lancer.