



Exercices de lancers : Lancers alterner de côtés

FIGURE 1

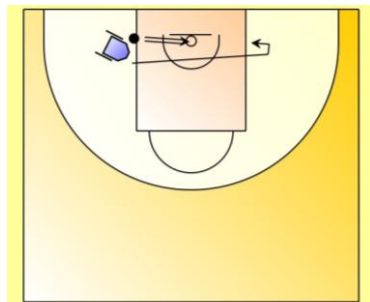


FIGURE 2

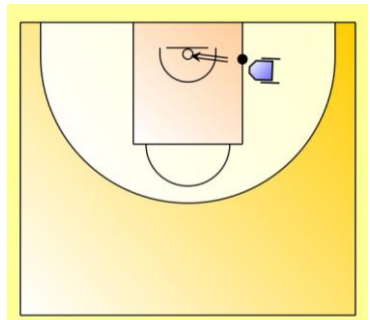
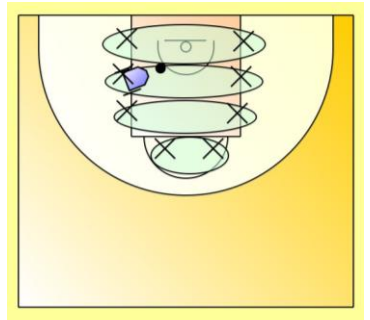


FIGURE 3



OBJECTIF : Améliorer la capacité des joueurs à lancer sous différents angles.

Mise en place : Un ballon par joueur.

Instructions :

1. Le joueur commence à la Base gauche et effectue un lancer. (Figure 1)
2. Réussi ou manqué, le joueur récupère le rebond et se déplace vers la Base droite pour lancer. (Figure 1)
3. Il continue d'alterner les lancers d'un côté à l'autre de la clé jusqu'à avoir réussi un nombre cible de paniers (par exemple, 5).
4. Passez ensuite aux 45 degrés des deux côtés et lancez jusqu'à ce que 5 paniers soient réussis.
5. Lancez des T de chaque côté de la clé jusqu'à ce que 5 paniers soient réussis.
6. Lancez de la ligne de lancers francs, de chaque côté, jusqu'à ce que 5 paniers soient réussis. Le total de paniers à réussir est de 20.

Règles de l'activité :

- Qu'il réussisse ou non, le lanceur récupère son rebond et change de côté.
- Fixez un objectif de 5 pour chaque emplacement ou un objectif plus élevé pour les joueurs plus expérimentés.
- Plusieurs joueurs peuvent partager un même panier et participer individuellement, se mesurer les uns aux autres ou faire cette activité en groupe.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent positionner l'épaule qui lance et la roue légèrement plus près du panier.
- Les joueurs peuvent utiliser un léger mouvement du fauteuil vers l'avant pour ajouter de la puissance.
- Les joueurs doivent placer la main sous le ballon lorsqu'ils lancent.
- Les joueurs doivent utiliser le principe du "Quiet Eye" (visez pendant 1 seconde, maintenez la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre).

Variations :

- Variez le nombre cible en fonction des capacités de chacun.
- Exigez des paniers "Uniquement le filet" ou "Anneau arrière en premier".
- Utilisez moins d'emplacements (par exemple, uniquement Base et 45 degrés) ou ajoutez-en plus (par exemple, angles de 30 et 60 degrés).
- Exigez un dribble ou une feinte avant chaque lancer.

Mental :

- Le joueur doit utiliser une attention externe étroite.
- Le joueur doit expirer avant chaque lancer.