

Jeux de lancers : 3 5 7 9

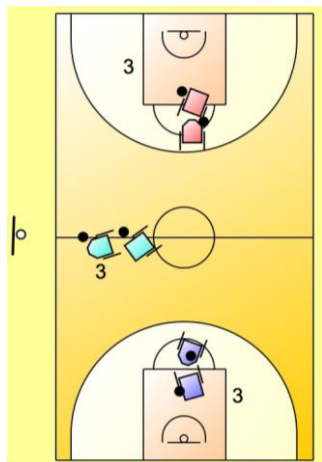


FIGURE 1

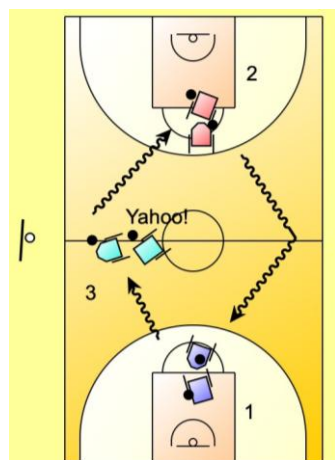


FIGURE 2

OBJECTIF : améliorer les compétences de lancers sous pression.

Mise en place : Divisez les joueurs en groupes de 2 à 4, avec un ballon par joueur. (Figure 1)

Instructions :

1. L'entraîneur choisit un endroit sur le terrain d'où lancer.
2. Au signal « go », la première personne en ligne lance, suivie de la suivante, et ainsi de suite.
3. Le premier groupe à réussir 3 paniers crie "YAHOO" ! (Figure 2)
4. Ensuite, tous les groupes tournent d'un panier dans le sens horaire, ou échangent de panier. Les lancers commencent immédiatement dès l'arrivée au nouveau panier. (figure 2).
5. Le groupe qui a réussi 3 paniers passe à un objectif de 5, tandis que tous les autres groupes restent à 3.
6. Commencez à 0 pour chaque nouvel emplacement de lancer. Chaque victoire ajoute 2 à l'objectif du groupe (3, 5, 7, 9). Le premier groupe à réussir l'objectif de 9 paniers est le vainqueur.

Règles de l'activité :

- Il faut lancer dans l'ordre.
- Les joueurs doivent maintenir une forme appropriée de lancer.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent positionner l'épaule qui lance et la roue légèrement plus près du panier.
- 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 :

- Utilisez un seul ballon par groupe pour mettre l'accent sur les passes précises et sur bien attraper le ballon avant de lancer.
- Effectuez la deuxième manche en demandant des lancers avec le panneau ou à partir d'un autre emplacement.
- Effectuez la troisième manche avec des types spécifiques de layups.

Mental :

- Expirez avant chaque lancer.
- Visez pendant 1 seconde, maintenez la visée et la finition du lancer jusqu'à ce que le ballon entre.