

Jeux de lancers : Battre le Pro

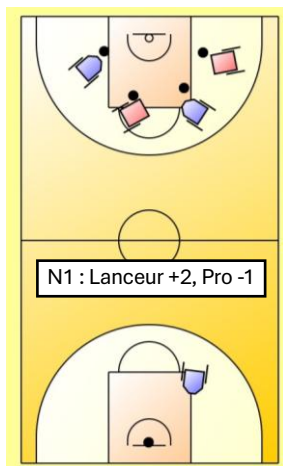


FIGURE 1

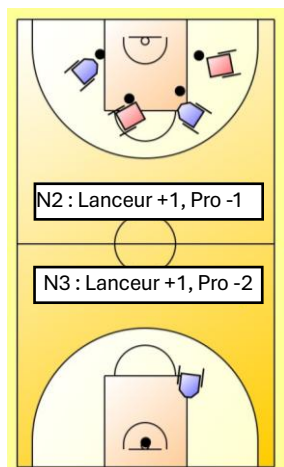


FIGURE 2

OBJECTIF : Réussir des lancers sous pression.

Instructions :

1. Les lanceurs choisissent un emplacement pour lancer.
2. Ils lancent puis prennent leur propre rebond.
3. Comptez les points comme indiqué ci-dessous pour "Battre le pro". Les lancers réussis sont des points positifs et les lancers manqués sont des points négatifs.
4. Si le lanceur gagne en atteignant le total cible de points, il passe au niveau suivant.
5. Si le pro gagne, répétez le niveau et essayez de battre le pro d'un peu plus près.
6. Si le lanceur gagne au niveau 3, il doit recommencer tous les niveaux à partir d'un endroit plus éloigné ou plus difficile.

Règles de l'activité :

- Niveau 1 - Lancer réussi +2, manqué -1
- Niveau 2 - Lancer réussi +1, manqué -1
- Niveau 3 - Lancer réussi +1, manqué -2

L'objectif cible est de 7 points (ou 5 ou 10, etc.)

- Exemple du total des points au Niveau 1 :
 - Le lanceur réussit (+2) = 2 points
 - Le lanceur manque (-1) = 1 point
 - Le lanceur réussit (+2) = 3 points
 - Le lanceur manque (-1) = 2 points
 - et ainsi de suite.

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 :

- Variez l'objectif cible (par exemple, 5, 10 ou 21 points).
- Variez la distance / la difficulté des lancers.

Mental :

- Les joueurs doivent utiliser des techniques de respiration lorsqu'ils se préparent à lancer.
- Les joueurs peuvent utiliser un mot-clé lorsque le lancer est réussi pour ancrer ce mot. Une fois que le mot-clé est ancré, ils peuvent l'utiliser après un échec pour retrouver la bonne sensation.