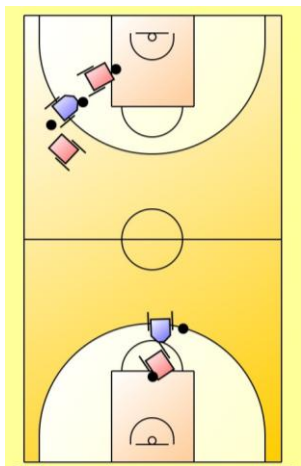




Jeux de lancers : Lot de lancers par paire



OBJECTIF : Rester concentré et réussir des paniers sous pression.

Mise en place : Paires ou groupes de trois.

Instructions :

1. Les paires (ou les trios) commencent par lancer dans l'ordre. (Figure 1)
2. Chaque fois qu'un panier est réussi, un point est ajouté au "Lot".
3. Lorsqu'un joueur rate un lancer, il récupère tous les points qui se trouvent dans le "Lot".
4. Les joueurs conservent un score cumulé jusqu'à ce que la limite soit atteinte (par exemple 10, 15 ou 20).
5. Lorsqu'un joueur atteint la limite, il reçoit un "Lot", et l'emplacement du lancer est réinitialisé à un autre endroit choisi par le gagnant.
6. Le gagnant de chaque manche conserve ses points pour la manche suivante.
7. Le champion est celui qui a le moins de "Lots" à la fin.

Règles de l'activité :

- Tirez dans l'ordre, un par un, pour éviter les rebonds malchanceux.
- Les limites sont généralement fixées à 1 ou 21.

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 :

- Jouez 1 contre 1.
- Jouez en groupes de 2 à 4 personnes.
- Dans les groupes, utilisez un ballon par groupe et exigez des passes.

Mental :

- Les joueurs doivent utiliser des techniques de respiration lorsqu'ils se préparent à lancer.