



Transition : Layups avec Passes et Coupes

FIGURE 1

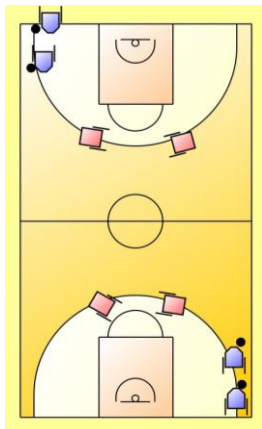


FIGURE 2

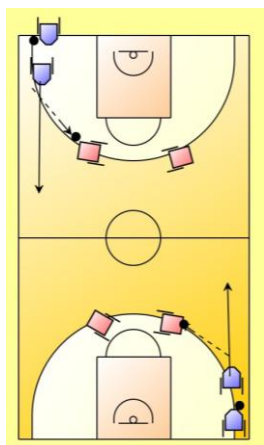
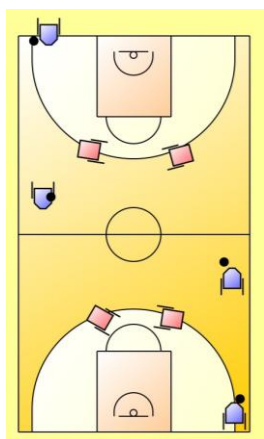


FIGURE 3



OBJECTIF : Faire des passes en avant de notre coéquipier, ainsi qu'attraper et passer en mouvement.

Mise en place : Placez quatre joueurs (rouges) comme passeurs permanents sur la ligne de 3 points et 4 à 8 joueurs bleus avec un ballon chacun, dans les coins opposés du terrain. (Figure 1)

Instructions :

1. Le premier joueur bleu fait une passe au joueur rouge le plus proche et sprinte le long de la ligne de côté. (Figure 2)
2. Le passeur rouge lui renvoie le ballon pour qu'il l'attrape près du centre du terrain. (Figure 2)
3. Le porteur du ballon bleu passe immédiatement au second passeur rouge et continue à sprinter. (Figure 3)
4. Le second passeur rouge envoie le ballon en avant avec une passe précise de sorte que le joueur bleu n'a qu'à attraper, trouver son équilibre puis faire un layup.
5. Le joueur bleu récupère son propre rebond et va derrière la ligne dans le coin pour revenir dans l'autre sens.
6. Après un temps défini, changez les quatre passeurs permanents.
7. Changez de direction et répétez.

Règles de l'activité :

- Le ballon doit rester en l'air, le dribble n'est pas autorisé.
- Ne comptez les paniers que lorsque le joueur bleu reçoit la passe au bon moment et juste devant lui.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent passer le ballon à l'endroit où leur coéquipier sera.
- Les joueurs doivent dire les noms à chaque passe.

Variations :

- Exigez que toutes les passes soient dans les airs (pas de passes rebond), ou encore que les joueurs effectuent uniquement des passes à une main.
- Spécifiez un type de layup à utiliser, comme ceux par en dessous ou reverse.

Mental :

- Les joueurs doivent conserver une attention externe large pour les passes, et une attention externe étroite lors des layups.
- Augmentez l'intensité des joueurs bleus qui effectuent les layups afin de repousser les limites de leurs réceptions de passes.