

Transition : Exercice de Tip puis Courts Scrimmages

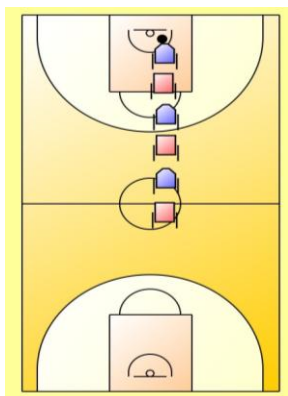


FIGURE 1

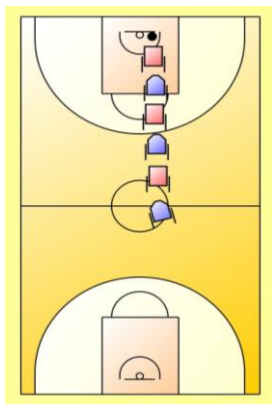


FIGURE 2

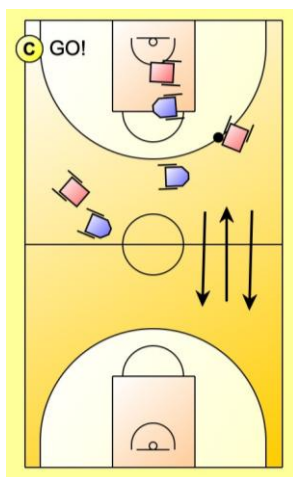


FIGURE 3

OBJECTIF : Effectuer des transitions rapides et efficaces entre l'attaque et la défense.

Mise en place : Alignez les joueurs devant le panneau du panier en alternant les équipes (bleu-rouge-bleu-rouge...). Il est possible de jouer en groupe de 4 pour du 2 contre 2 ou même en groupe de 10 pour du 5 contre 5 (figure 1).

Instructions :

1. Le joueur en tête avec le ballon le lance (avec un mouvement de lancer) vers la partie supérieure du panneau, puis se déplace pour aller à la fin de la ligne.
2. Le joueur suivant répète le mouvement, créant ainsi une séquence de type "exercice de tip". (Figure 2)
3. À un moment aléatoire, le coach crie "GO !" ou siffle. (Figure 3)
4. L'équipe qui a la possession du ballon est en attaque, tandis que l'équipe adverse défend sur tout le terrain (en commençant par le panier à l'autre extrémité).
5. Jouez trois possessions aller-retour.
6. Répétez.

Règles de l'activité :

- Utilisez "Score-Stop-Score" ou "Stop-Score-Stop".
- Possible de compter les points et jouer jusqu'à 3 "SSS".
- L'entraîneur doit siffler en s'arrangeant pour que l'équipe qui a la première possession ne soit pas la même à chaque répétition.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent communiquer efficacement, par exemple en disant "Lancer", "Ballon", "Passe" et en identifiant les adversaires.
- Les joueurs doivent faire la transition aussi vite que possible pour trouver l'adversaire qui leur a été assigné en défense. En attaque, ils doivent passer le ballon avant que leur fauteuil ne se fasse arrêter.
- Les joueurs doivent rester en ligne et arrêter les fauteuils en défense.
- Les joueurs doivent anticiper à la fois en attaque et en défense, en tenant compte des déséquilibres.

Variations :

- Variez le nombre de possessions jouées. Jouez jusqu'à 3 points.
- Définissez le type de défense à jouer.
- Ajoutez des contraintes telles que des passes uniquement ou une possession du ballon limitée à deux secondes.

Mental :

- Les joueurs doivent se concentrer sur le moment présent et sur la couverture des chemins en défense. En attaque, ils doivent communiquer efficacement.
- Les attaquants doivent utiliser une attention externe large, et la défense doit communiquer spécifiquement les actions et indications.