



Attaque individuelle : Course au score

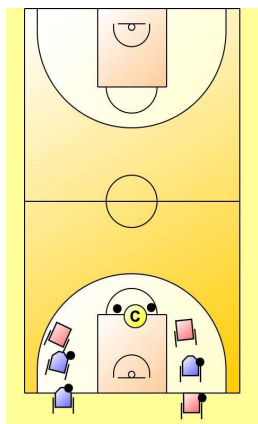


FIGURE 1

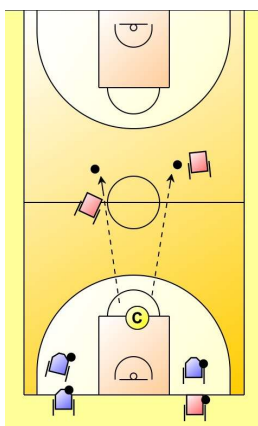


FIGURE 2

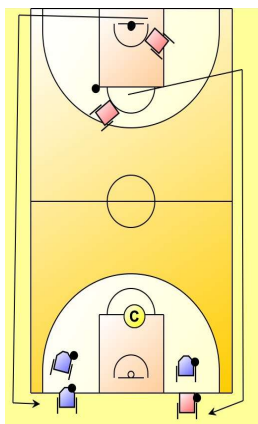


FIGURE 3

OBJECTIF : Passer d'une attention externe large à une attention externe étroite sous la pression du temps pour les lancers.

Mise en place : Avec un ballon chacun, les joueurs s'alignent parallèlement par paires de vitesse égale. (Figure 1)

Instructions :

1. Lorsqu'ils sont à l'avant de la ligne les joueurs remettent le ballon à l'entraîneur.e, l'entraîneur.e dit « Go » et lance les deux ballons vers l'avant.
2. Les joueurs sprintent vers leur ballon (Figure 2).
3. Les joueurs doivent essayer de marquer avant leur adversaire.
4. Un point est accordé au premier panier réussi.
5. Les joueurs reviennent par l'extérieur du terrain et changent de ligne. (Figure 3)
6. Jouez jusqu'à un certain nombre de points.

Règles de l'activité :

- L'entraîneur.e doit connaître le score pour donner un plus grand défi à celui en avance lors des lancers suivants.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent utiliser leur grosse roue pour ramasser le ballon efficacement.
- Les joueurs doivent utiliser le principe du « Quiet Eye » pour bien viser.
- Les joueurs doivent bloquer la trajectoire de leur adversaire si l'occasion se présente.

Variations :

- Attribuez 2 points si le premier joueur réussit son lancer, et 1 point si le premier joueur rate et que le second joueur réussit. Sinon, aucun point.
- Jouez avec un seul ballon, de sorte que le premier à atteindre le ballon est l'attaquant, l'autre doit défendre d'en arrière.
- Il peut être nécessaire de commencer par la progression de la défense Bronze/Argent/Or si vous effectuez la variation avec un seul ballon.

Mental :

- Passez d'une attention externe large à externe étroite pour le lancer.
- Se concentrer sur la cible pour le layup. Utilisez le principe du « Quiet Eye » (viser pendant 1 seconde, et maintenir la visée jusqu'à ce que le ballon rentre).