

Travail par poste : l'ailier

Exercice 1 : Perfectionnement du départ en dribble

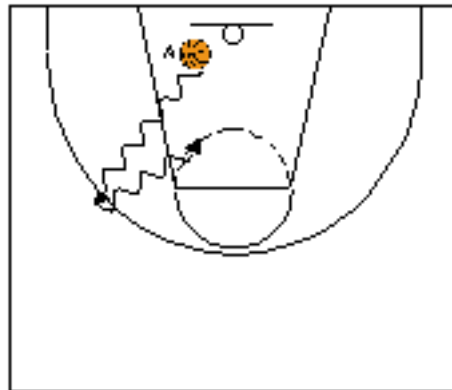
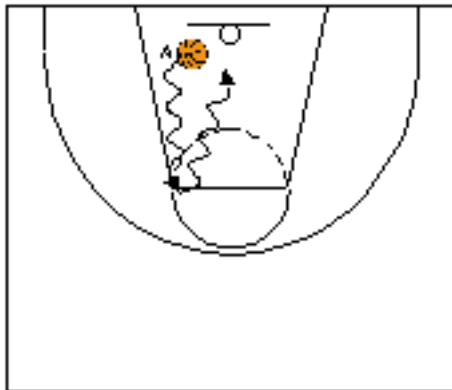
Consignes : un joueur avec ballon par panier.

...

♦ Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur du coin en haut de la zone réservée. A ce stade, les joueurs pivotent sur l'appui intérieur, font leur dernier dribble et enchaînent avec un lay-up. Les joueurs repartent ensuite pour faire la même chose de l'autre côté. Il est aussi possible de finir avec un tir en suspension à l'extérieur ou dans la raquette, avec un tir croisé, etc.

Contrat : premier joueur qui marque 10 paniers.

Variantes : Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur de la ligne à trois points. Puis ils s'arrêtent et s'orientent vers le panier en adoptant une attitude de triple menace. Ils enchaînent alors un départ (direct, croisé, feintes de tir ou de départ) pour terminer par un tir (en course, en suspension, etc.).



Exercice 2 : Perfectionnement des appuis sur pivoter et départ

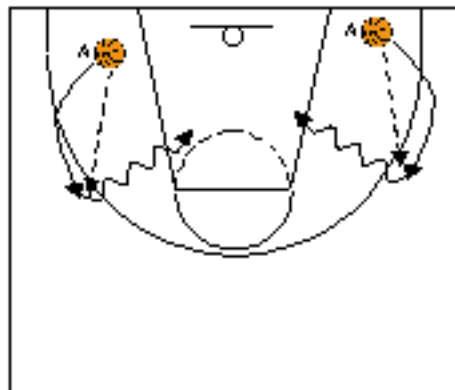
Consignes : un ballon par joueur.

....

♦ Le joueur lance son ballon, généralement dos au panier, le récupère, pivote et adopte une attitude de triple menace. Puis il enchaîne différentes combinaisons :

- tir en suspension ;
- départ direct ou croisé ;
- feinte de tir et départ ;
- feinte de départ et tir ;
- feinte de départ, feinte de tir et départ en dribble.

Variantes : Varier les types de tirs : tir en course (lay-up, lay-back), tir en suspension, etc.



Exercice 3 : Perfectionnement des démarquages de l'extérieur

Consignes : un attaquant et un passeur avec ballon.

....

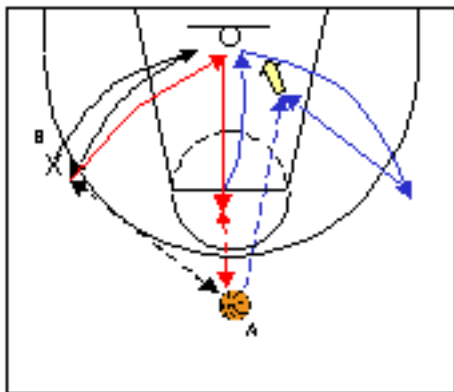
♦ L'attaquant B effectue un démarquage en V (sprint sous le cercle, stop, sprint vers l'extérieur à 45°), reçoit une passe de A en secteur 3 et adopte une attitude de triple menace ;

♦ B repasse à A puis effectue un démarquage en L, reçoit à nouveau une passe de A au niveau du poste haut, pivote et adopte une attitude de triple menace ;

....

♦ B repasse à nouveau à A, effectue un démarquage en backdoor, reçoit une 3ème passe de A et tire.

Variantes : Ajouter un défenseur ; le passeur pourra alors donner le ballon à l'attaquant quand il le souhaitera ; dès réception du ballon, l'attaquant joue le 1 contre 1 face au défenseur.

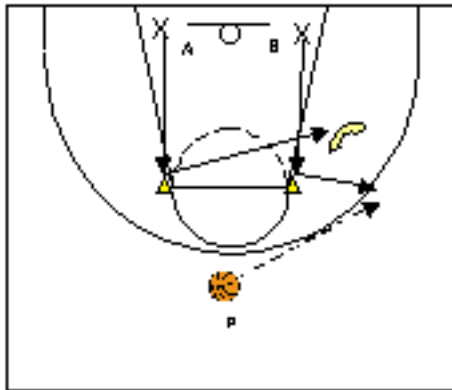


Exercice 4 : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.....

- ♦ A passe à B qui passe à C. C joue le 1 contre 1 face à A qui traverse la zone réservée et devient défenseur face à C. B intervient comme 2ème défenseur dès lors que C entre dans la zone intérieure de la ligne à trois points...
- ♦ Après la réussite du tir ou le rebond défensif de A ou B, les trois joueurs se placent dans la colonne suivante (A ⇨ B ⇨ C ⇨ A).

Variantes : -dès que C reçoit le ballon, il peut aller au panier ; -lorsqu'il reçoit le ballon, C doit attendre que A ait fini la traversée de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1.



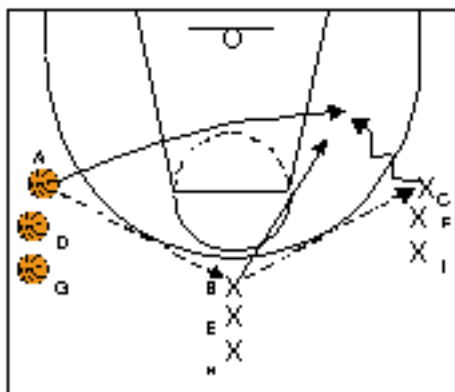
Exercice 5 : Perfectionnement du tir de l'ailier / de l'arrière

Consignes : 1 attaquant, 1 rebondeur-passeur, 4 plots.

....

- ♦ A part du plot 1, va vers le plot 2, reçoit le ballon de P (arrêt simultané) et tire ;
- ♦ A contourne le plot 1 et le plot 3, reçoit la balle de P (arrêt alternatif) et tire ;
- ♦ A contourne le plot 1 et le plot 4, reçoit la balle de P (arrêt simultané) et tire ;
- ♦ P joue les rebonds et passe à chaque fois.

Rotations : A ⇌ P ⇌ A.

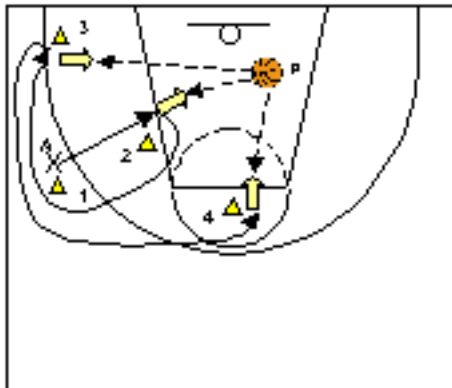


Exercice 6 : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur, 2 plots.....

♦ A et B sprintent jusqu'aux plots ; le premier joueur qui touche son plot devient attaquant et l'autre joueur devient défenseur. L'attaquant se place alors dans son aile (secteur 3) et à la réception de la passe de P, joue le 1 contre 1 face à l'autre joueur devenu défenseur.

Variante : il est possible d'adapter cet exercice plus spécifiquement pour les arrières en déplaçant les plots de façon à privilégier la réception du ballon en secteur 2.



Exercice 7 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} de la colonne).
.....

- ♦ A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
- ♦ B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;
- ♦ Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;
- ♦ C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc.

Variantes : Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.

