

Travail par poste : l'intérieur

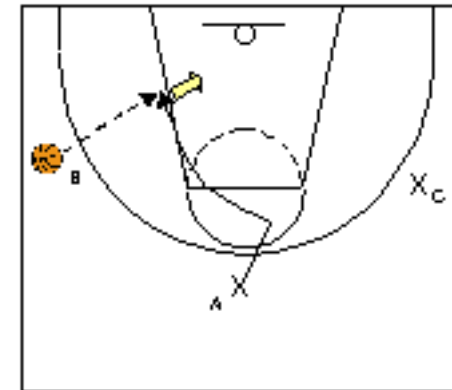
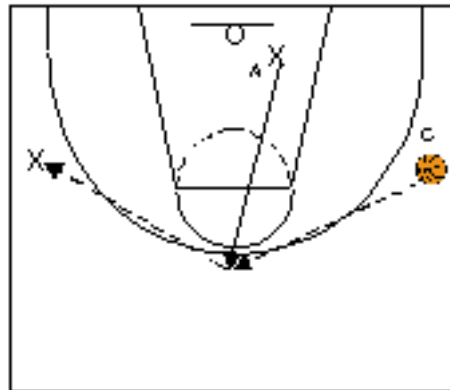
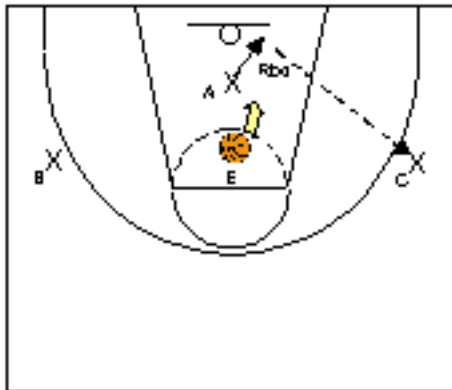
Exercice 1 : Perfectionner les actions offensives des intérieurs

Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

....

- ♦ L'entraîneur tire contre la planche, à droite ou à gauche du cercle ; A prend le rebond, pivote et fait une sortie de balle sur le passeur le plus proche (ici C) ;
- ♦ A monte ensuite au poste haut et reçoit la balle au niveau de la ligne à trois points (cible = main extérieure), puis pivote face au panier ; A enchaîne feinte de tir, feinte de départ puis effectue une passe de renversement (à 2 mains au dessus de la tête) sur B ;
- ♦ A fait ensuite un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en bordure de la zone réservée pour recevoir une passe de C et tirer.

Variantes : On remplace l'entraîneur par un défenseur, qui tire puis défend sur A tout au long de ses déplacements.



Exercice 2 : Perfectionnement du capter de ballon dos au panier

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 1 ballon.

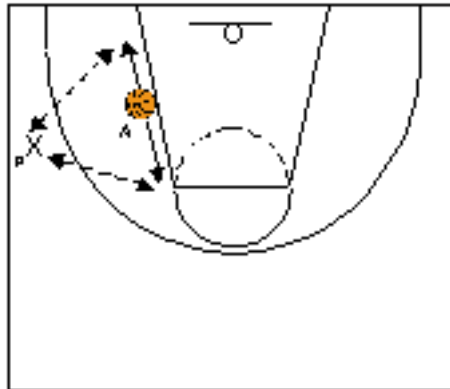
.....

♦ A enchaîne des déplacements poste bas-pose haut-poste bas et reçoit à chaque spot une passe de P ; A varie à chaque fois son appel de balle (main droite, main gauche, à deux mains, en haut, en bas, etc.) et contrôle systématiquement son ballon à deux mains avant de repasser son ballon à P et de se déplacer vers l'autre spot.

Variantes :

♦ P fait ses passes où il le désire en variant à chaque tentative de façon à stimuler les réflexes de A dans les capters de balle (pas d'appel de balle de A).

♦ Utiliser 2 ballons de façon à augmenter la vitesse d'exécution.

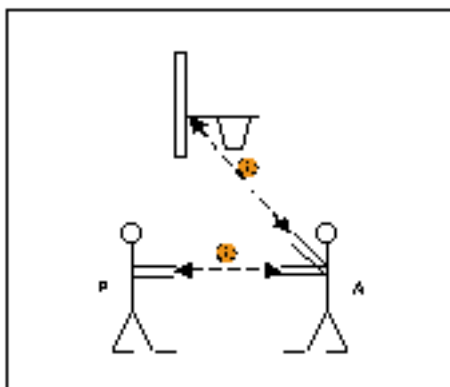


Exercice 3 : Amélioration de la coordination du joueur intérieur

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 2 ballons...

♦ A fait rebondir son ballon contre la planche et doit enchaîner passe-retour de passe avec P avant de récupérer son propre ballon et recommencer la même opération..... l'objectif étant de tenir le plus longtemps possible.

Variantes : On peut changer le type de passes entre A et P : passe directe, passe à terre.



Exercice 4 : Perfectionnement de la relation intérieur-extérieur

Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

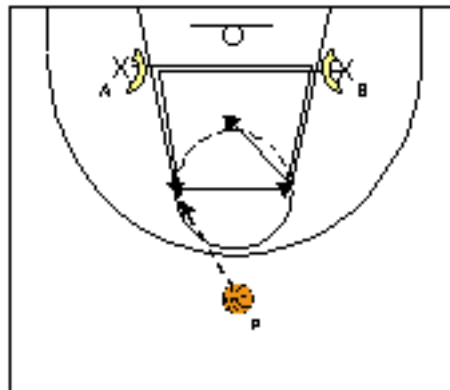
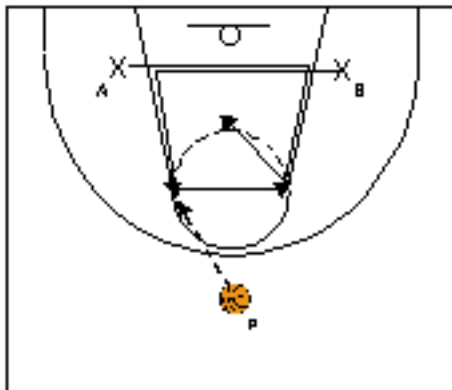
.....

- ◆ P1 passe à A en position de poste bas ; A pivote ou enroule en dribblant puis effectue une passe de renversement sur P2 qui se déplace le long de la ligne à 3 points (secteur 2 ⇌ secteur 3) ;
- ◆ Après sa passe, A coupe au poste bas opposé, prend la position préférentielle et reçoit une passe de P2 ; dès réception du ballon, A pivote et tire.

Rotations : A ⇌ P1 ⇌ P2 ⇌ A

Variantes :

- ◆ On peut rajouter un défenseur sur A et éventuellement sur P1 et P2 ;
- ◆ il est possible de jouer tout à fait symétriquement avec P1 ou P2 (passe de renversement aussi bien sur P1 que P2).



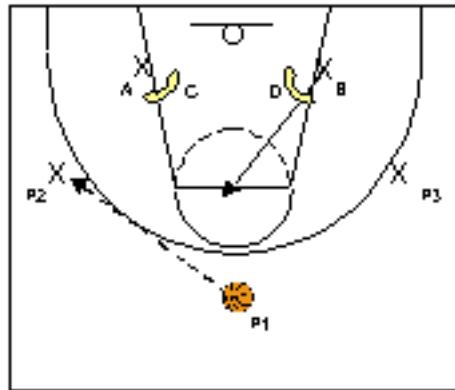
Exercice 5 : Perfectionnement du démarquage de l'intérieur

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur.

.....

- ♦ A et B, initialement placés en poste bas, coupent ligne de fond jusqu'en bordure de la zone réservée, puis montent au poste haut.
- ♦ P passe à A ou B (ici A) ; Dès réception du ballon, A pivote, feinte le tir et passe à B qui coupe dans la zone réservée depuis le poste haut.
- ♦ A et B perfectionnent leurs attitudes et leurs appuis dans leurs prises de positions préférentielles.

Variante : on rajoute un défenseur sur A et B. Ces derniers sont alors obligés de prendre des positions préférentielles pour se démarquer et recevoir le ballon.



Exercice 6 : Perfectionnement du démarquage et de jeu intérieur

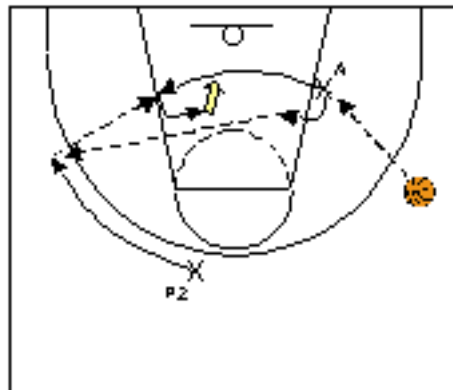
Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 3 passeurs.

.....

♦ P1, P2 et P3 vont chercher à faire travailler A, B, C et D en s'échangeant régulièrement le ballon. A et B peuvent se déplacer dans la zone réservée en occupant toujours les positions de poste bas et de poste haut. Ils peuvent jouer entre eux à base d'écrans inverses pour se démarquer et recevoir une passe de P1, P2 ou P3 en poste bas, en poste haut ou à l'intérieur de la zone réservée.

♦ C et D défendent en contestation de passe ou de déplacement.

Variantes : C et D peuvent défendre en utilisant différentes options : défense devant et face à la balle sur poste bas côté ballon ; changement défensif sur écrans inverses entre 2 postes bas symétriques ; aide sur poste bas lorsque que le défenseur côté ballon passe devant son joueur.



Exercice 7 : Amélioration de la vitesse de réaction et de la perception

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ◆ L'entraîneur se trouve dos au poste bas ; A placé derrière la ligne des lancer-francs face au panier ; D est sous le cercle face à A ;
- ◆ L'entraîneur fait rouler le ballon à gauche ou à droite de l'attaquant qui peut s'en emparer dès qu'il entre dans son champ visuel ;
- ◆ D n'a pas le droit de défendre avant que A n'ait touché le ballon ;
- ◆ A pour jouer le 1 contre 1 n'a le droit qu'à deux dribbles maximum.

Variantes : Si A éprouve trop de difficultés (prise d'information), il peut faire l'exercice suivant : prendre des ballons à terre (poste haut, poste bas), pivoter, tirer (en suspension, en course), puis prendre le rebond et remettre le ballon à sa place avant de changer de spot.

