

Perfectionnement du rebond offensif

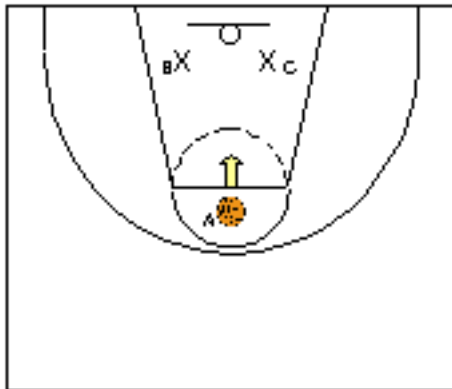
Exercice 1 : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

....

- ◆ A, initialement en possession du ballon, tire un lancer-franc. Le joueur qui récupère le ballon au rebond joue le 1 contre 1 (tir de près) contre les 2 autres joueurs ;
- ◆ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors le 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ◆ le joueur qui réussit à marquer contre les 2 autres garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ◆ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.

Variantes : on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).

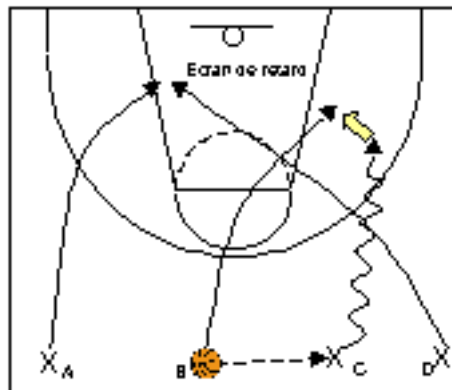


Exercice 2 : Perfectionnement du rebond offensif

Consignes : 4 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane.

- ◆ B, ballon en main, le transmet à C par une passe qui déclenche le démarrage de l'exercice ;
- ◆ C dribble dans l'aile alors que B défend sur lui. C tire à mi-distance, sans que B cherche à le contrer ; C suit son tir (rebond offensif);
- ◆ pendant que C se déplace dans l'aile pour rechercher une position de tir, A va se positionner au rebond offensif et D, traversant la zone réservée, va assurer le rebond défensif.

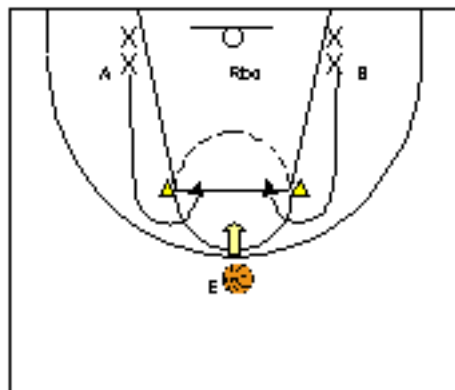
Rotations : Après le tir et la prise du rebond, les 4 joueurs effectuent une rotation de type A->B->C->D en se positionnant 0 nouveau sur la ligne médiane.



Exercice 3 : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 2 colonnes de joueurs ; l'entraîneur avec un ballon.*****

- ♦ Au signal de l'entraîneur (E), A et B sprintent, font le tour des plots et se battent pour obtenir la position préférentielle ;
- ♦ E tire et A et B jouent le rebond offensif. Dans tous les cas, renouveler le tir jusqu'à marquer un panier.



Exercice 4 : Perfectionnement de la claquette

Consignes : 1 ballon pour 2 joueurs.....

- ◆ Le joueur avec ballon le lance contre la planche par dessus le cercle. Le partenaire se déplace en course, saute pour récupérer le rebond et enchaîne avec 3 claquettes pour marquer à la quatrième.
- ◆ 2 séries de 6 répétitions par joueur.◆ il est possible de varier le nombre de claquettes contre la planche avant le déclenchement du tir (entre 0 et 3).

Variantes : 1 ballon par joueur.

- ◆ Se mettre face à la planche et envoyer le ballon contre celle-ci par dessus le cercle. Récupérer le rebond et pousser le ballon, en l'air, vers le panier.

