

FORMATION DES ENTRAINEURS

Animateur

Moniteur Sportif Initiateur

Option Adultes - Module B1

Technique individuelle

Table des matières



- Introduction
- La passe
- Le dribble
- Les changements de direction
- Les arrêts
- Le shoot

I. INTRODUCTION



- La maîtrise des différentes techniques individuelles est très importante pour une bonne réalisation des fondamentaux
- Par la suite, les techniques individuelles et la maîtrise parfaite des fondamentaux seront importantes dans la continuité du jeu offensif et dans son organisation collective
- La position et l'attitude du joueur seront très importantes pendant l'exécution des différentes situations proposées
 - la position et orientation des pieds
 - Jambes fléchies: équilibre « **BALANCE** »
 - Position des mains sur le ballon
 - Le regard fixé devant: voir au maximum le jeu

II. LA PASSE

● Tenue et réception du ballon

- Maîtrise parfaite du ballon
- Les mains sont placées de part et d'autre du ballon
- Les doigts sont écartés: important pour l'apprentissage des techniques suivantes
- La paume des mains n'est **jamais** en contact avec le ballon: important pour l'apprentissage des techniques suivantes
- La réception se fait à deux mains
 - En un temps
 - En deux temps: la seconde main doit bloquer au plus vite le ballon
- Protection du ballon à la réception en fonction de la défense
- Position triple menace: PTM

● Les différents types de passe

- **Chest pass**: passe tendue à deux mains
- **Bounce pass** : passe à rebond
- **Two hands overhead pass**: passe à deux mains au-dessus de la tête
- **Base-ball pass**: passe à une main (contre-attaque)
- **Flip pass**: passe à une main (jeu placé)

Chest pass

● Définition

- Utilisée dans des situations sans défenseurs
 - Remise en jeu
 - Remontée de balle
- utilisée dans des situations sans grande pression défensive
 - Mouvement du ballon contre zone
 - Mouvement du ballon contre défense individuelle

● Critères de réussite

- Fouetté des poignets à la fin du mouvement
- Les bras sont tendus et //
- Tirer les pouces vers le sol
- Les bras ne peuvent pas se croiser
- Position d'équilibre sur les appuis: pieds en contact avec le sol
- Le regard fixé sur la cible: l'appel de balle du partenaire

Chest pass

● Procédés pédagogiques

- Situations statiques
 - Améliorer le geste
 - Améliorer la précision
- Travail avec medecine ball
 - Améliore la force de la passe
 - Améliorer la réception
 - Augmenter la vitesse
- Utilisation de situations où les joueurs sont en mouvement: **IMPORTANT**
 - Le passeur
 - Le réceptionneur
- Terminer par une situation de shoot

● Remarque

- Le travail avec défenseur n'est pas nécessaire: le joueur utilisera un autre type de passe

Bounce pass

● Définition

- Utilisée dans la situation de back door
- Utilisée dans des situations avec pression défensive
- Utilisée pour servir le low post: jeu intérieur

● Critères de réussite

- La technique est identique à la *chest pass*
- Les mains sont dirigées vers le sol
- Utilisation du cross over step ou open step: protection du ballon
 - Tenue du ballon à deux mains
 - Passe exécutée à une main: technique de la **FLIP PASS**

Bounce pass

● Procédés pédagogiques

- Situations statiques sans défenseur
 - Améliorer le geste
 - Améliorer la précision
- Situations statiques avec défenseur
 - Améliorer la lecture de jeu
 - Utilisation de la feinte de passe
 - Améliorer le travail des appuis: cross over step et open step
- Situations en mouvement avec défenseur(s)
- Utilisation de situations où les joueurs sont en mouvement: **IMPORTANT**
 - Le passeur
 - Le réceptionneur
- Terminer par une situation de shoot

Two hands overhead pass



● Définition

- Utilisée pour le départ de la contre-attaque après rebond défensif: **OUTLET PASS**
- Utilisée pour effectuer une **SKIP PASS**
 - Renversement du ballon contre zone

● Critères de réussite

- Ballon au-dessus de la tête et légèrement devant
- Les coudes sont légèrement écartés vers l'extérieur: protection du ballon
- Extension des bras en oblique, paume des mains tournées vers l'extérieur
- Fouetté des poignets
- La trajectoire du ballon peut-être
 - Tendue
 - Légèrement lobée (dans le back door cut)

Two hands overhead pass

● Procédés pédagogiques

- Situations statiques sans défenseur
 - Améliorer le geste
 - Améliorer la précision
- Travail avec medecine ball
 - Améliore la force de la passe
 - Améliorer la réception
 - Augmenter la vitesse
- Situations en mouvement avec défenseur
 - Rebond défensif, outlet pass
- Terminer par une situation de shoot

Base ball pass



● Définition

- Utilisée pour la contre-attaque: longue passe
- Passe exécutée à une seule main

● Critères de réussite

- Avancer le pied opposé à la main
- **Passe de la main droite** (pour un droitier)
 - Le ballon se tient à deux mains côté droit au niveau de l'oreille
 - Passer le ballon à une main avec une légère rotation des épaules
 - Le bras est tendu, fouetté du poignet, l'index pointé vers le partenaire
- Poids du corps est porté vers l'avant
- La trajectoire du ballon peut-être
 - Tendue
 - Légèrement lobée

Base ball pass



● Procédés pédagogiques

- Situations statiques sans défenseur
 - Améliorer le geste
 - Améliorer la précision
- Travail avec medecine ball : **attention à la distance entre joueurs**
 - Améliore la force de la passe
 - Améliorer la réception
 - Augmenter la vitesse
- Pour la coordination et la dextérité: utiliser main droite et main gauche

● Remarque

- Pour une efficacité maximale, le joueur utilisera toujours la main préférentielle pour exécuter la base ball pass

Flip pass

● Définition

- Utilisée surtout sous pression défensive
- Utilisée pour servir le jeu intérieur: **FEED INSIDE**
- La passe peut se faire tendue ou à rebond

● Critères de réussite

- Tenue du ballon à deux mains
- Le bras est tendu latéralement, dépasser le défenseur, fouetté du poignet
- La main en direction du partenaire
- Important de travailler les deux mains
- Utiliser un pas vers le partenaire
 - Cross over step
 - Open step
- Utilisation de la feinte

Flip pass

● Procédés pédagogiques

- Situations statiques avec défenseur
 - Améliorer le geste
 - Améliorer la précision
 - Le défenseur est passif
- Situations avec un joueur placé au low post
- Combiner la passe tendue et la passe à rebond

● Remarque

- Ce type de passe se travaille en situations statiques et si possible toujours avec de l'opposition pour donner du sens à l'exercice

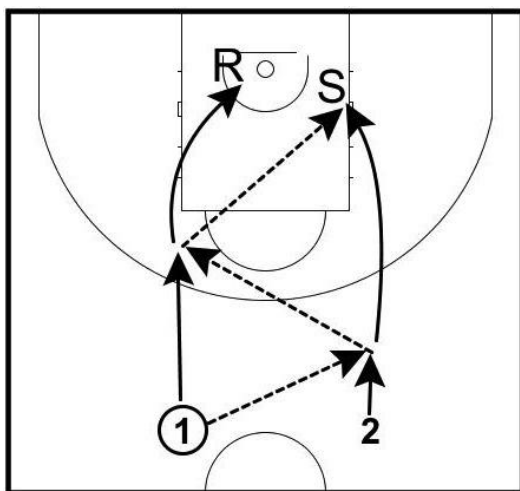
CONCLUSION

- Maîtrise de la **tenue** et la **réception** du ballon
- Réception en **un ou deux temps**
- Situations avec **opposition** au plus vite
- Situations en **mouvement** au plus vite
- Passer – bouger: **second move**
- Insister sur la **précision**
- travail avec medecine ball pour augmenter
 - La force
 - La vitesse
- Le joueur doit toujours être prêt à réceptionner le ballon
- Combiner les différents types de passe
- Utilisation d'exercices sur demi-terrain et tout terrain

SITUATIONS DE REFERENCE

● Situation 1

- Passe en mouvement avec tir en finition



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45°

Evolution

Symétrie

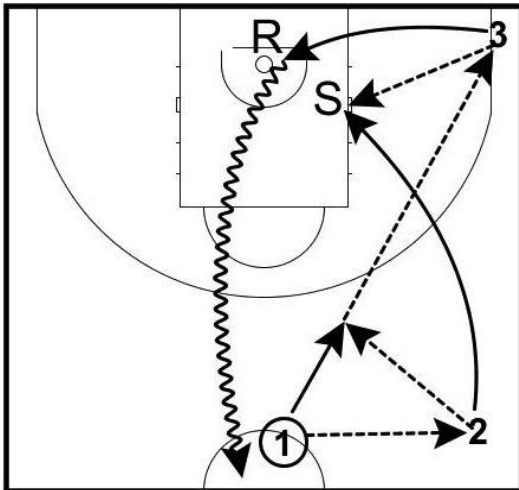
Chest pass

Bounce pass

Combiner les 2 types de passe

● Situation 2

- Passe en mouvement avec tir en finition



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45°

Evolution

Symétrie

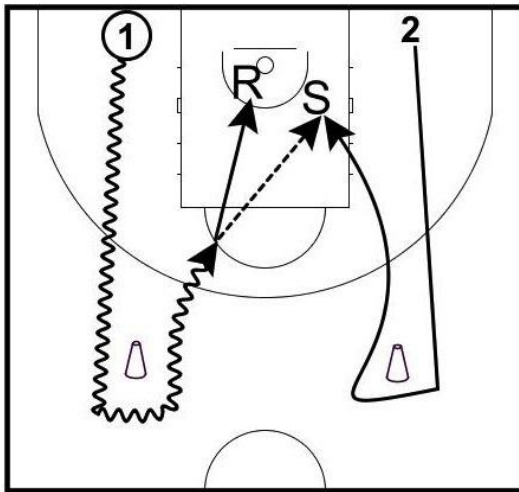
Chest pass

Bounce pass

Combiner les 2 types de passe

● Situation 3

- Passe en mouvement avec tir en finition
- Combinaison avec le dribble



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45°

Evolution

Symétrie

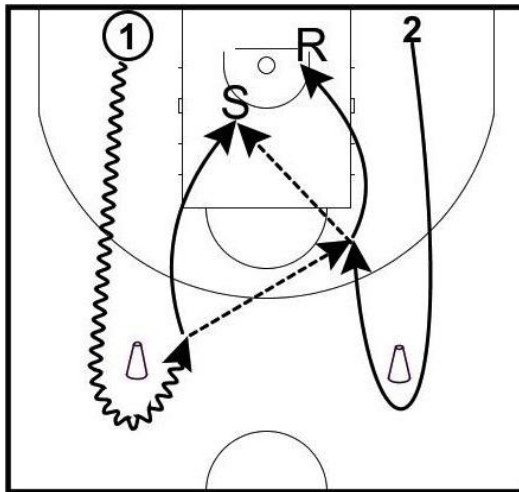
Chest pass

Bounce pass

Combiner les 2 types de passe

● Situation 4

- Passe en mouvement avec tir en finition
- Combinaison avec le dribble
- Second move: passe et bouger (couper vers l'anneau)



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45°

Evolution

Symétrie

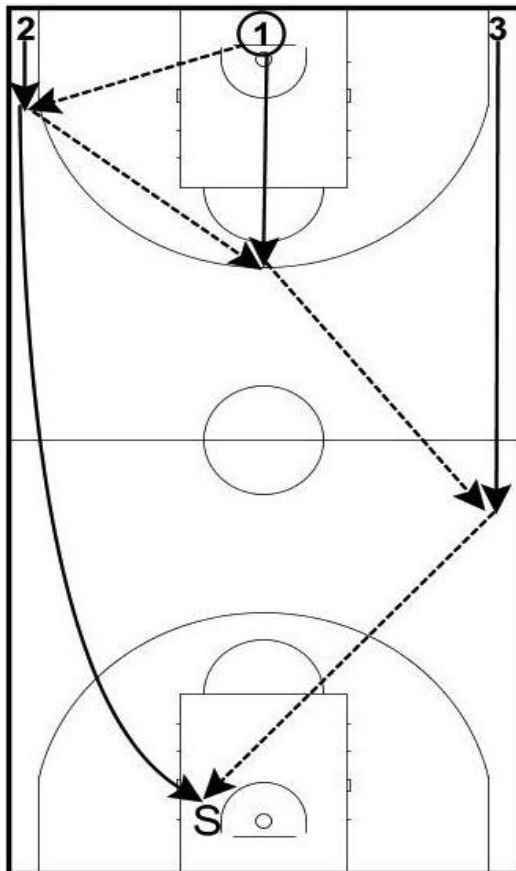
Chest pass

Bounce pass

Combiner les 2 types de passe

● Situation 5

- Drill tout terrain avec tir en finalité: 3c/0 en 4 passes



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45° ou power shoot

Evolution

Symétrie

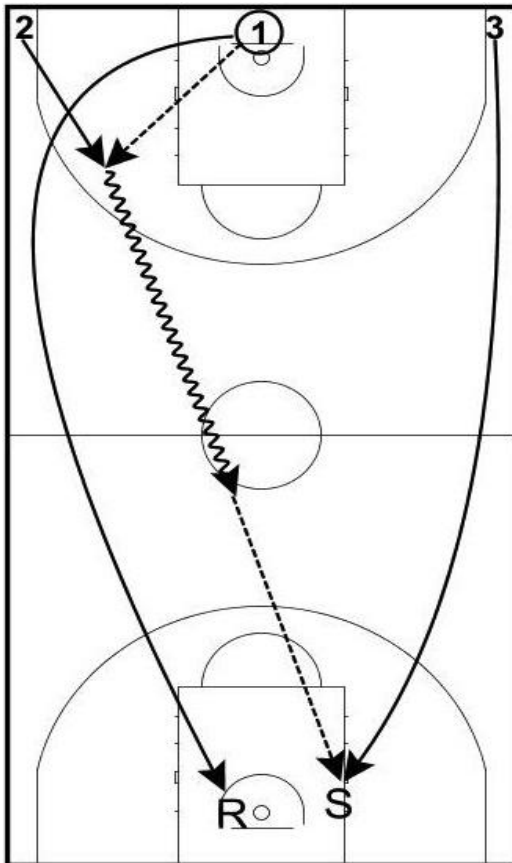
Chest pass

Nombre de paniers consécutifs en aller retour

Chronomètre

● Situation 6

- Drill tout terrain avec tir en finalité: 3c/0 en 2 passes – combinaison avec le dribble



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45° ou power shoot

Evolution

Symétrie

Chest pass

Nombre de paniers consécutifs en aller retour

Organiser la rotation

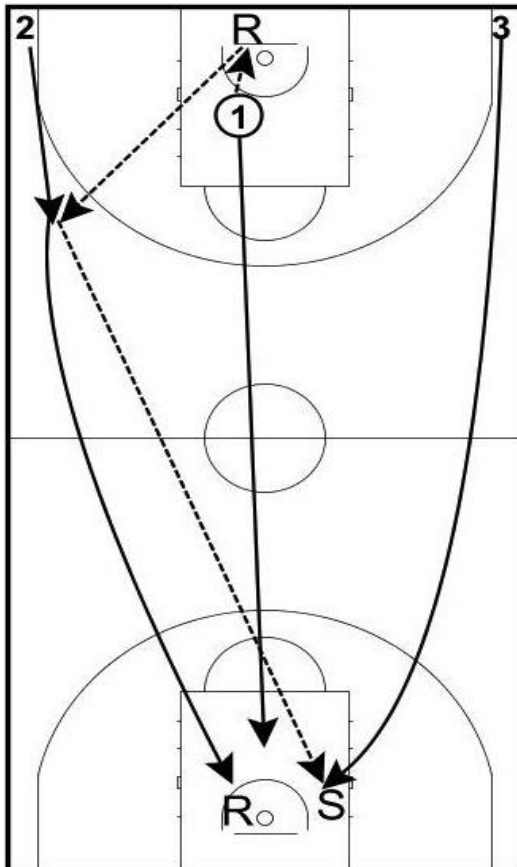
Chronomètre

Insister sur le nombre limité de dribble

Utilisation du **speed dribble**

● Situation 7

- Drill tout terrain avec tir en finalité: 3c/0 – départ sur rebond défensif



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45° ou power shoot

Evolution

Symétrie

Chest pass

Over head pass

Base ball pass de O2

Nombre de paniers consécutif s en aller retour

Organiser la rotation

Chronomètre

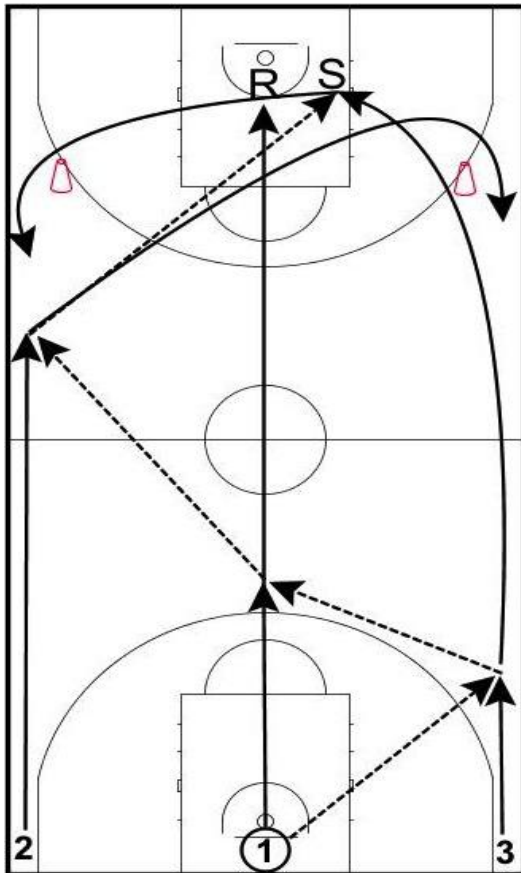
Insister sur le nombre limité de dribble

Utilisation du **speed dribble**

Pas de dribble

● Situation 8

- Drill tout terrain aller/retour avec tir en finalité: 3c/0 en 4 passes – sans dribble



1. Lay-up

Evolution

Symétrie

Chest pass

Chronomètre

III. LE DRIBBLE



- Le dribble est un des moyens pour progresser sur le terrain avec le ballon
 - En ligne droite
 - Avec des changements de direction
- Les dribbles utilisés seront différents en fonction des objectifs et des situations rencontrées
 - Remontée de balle simple/en contre-attaque
 - 1c/1 dans le dribble
 - 1c/1 à l'arrêt: départ en dribble
 - Pour ouvrir un angle de passe = dribble d'orientation
 - Pour entamer un système de jeu de la part du meneur: **dribble entry**
- Importance de travailler les deux mains dans toutes les situations
- Travailler la dextérité et la maîtrise du ballon
- Moyen pédagogique: **BALL HANDLING**

● Organisation du ball handling

- Toutes les différentes formes d'organisation peuvent se travailler avec 1 ou 2 ballons
- Situation statique
 - Mass drill
 - Par 2 en miroir
- Lines drills
- Combiner avec changement de direction et terminer par un shoot
- Le ball handling peut s'intégrer à part entière dans l'échauffement
- En fin d'entraînement sous forme de cooling down (retour au calme)

● Remarques

- Travail répétitif en augmentant progressivement l'intensité et le niveau de difficulté
- Idéalement, prévoir 10 à 15 minutes de ball handling à chaque séance d'entraînement en variant les formes d'organisation
- Utilisation de lunettes de dribble

● Critères de réussite

- Le rebond du ballon se fait devant et sur le côté du pied
- Les doigts ouverts, avec de la souplesse dans le poignet
- La paume de main n'est jamais en contact avec le ballon
- Le regard est toujours fixé sur le jeu, ne jamais regarder le ballon
- La hauteur du dribble ne dépasse pas le niveau de la hanche

Types de dribble



- Dribble bas de protection

- Protection du ballon face à une défense agressive

- Dribble de fixation

- Fixer le défenseur, lire sa réaction
- Utilisation d'un changement de direction pour battre le défenseur

- Dribble d'orientation

- Ouvrir un angle de passe dans la relation extérieure/intérieure

- Dribble de pénétration

- Utilisé dans la situation de 1c/1
- Peut-être la continuité du dribble de fixation

● Back up dribble

- Continuité du dribble bas de protection
- Ne pas arrêter son dribble face à la défense agressive

● Remarque

- Combinez les types de dribble en situation globale
 - dribble de fixation et de pénétration
 - Dribble de fixation et back up dribble
 - Dribble de pénétration et back up dribble

● Speed dribble

- Utilisé dans les situations de contre-attaque
- Il n'y a pas de défenseur
- Dribble **agressif** et **rapide**

CRITERES DE REUSSITE



● Dribble bas de protection

- Position basse sur les jambes, pieds décalés (station avant)
- Le bras opposé à la main qui dribble fléchit, avant-bras vers l'avant, la main fermée (protection)
- Le rebond du ballon se faisant au niveau du pied arrière
- Objectif: contrôle du dribble, lecture de jeu

● Back up dribble

- Position du dribble bas de protection
- Ne pas arrêter le dribble
- Par un saut vers l'arrière sans ouvrir les appuis et en tirant le ballon: s'écarter de la pression défensive
- Lire la réaction du défenseur
- Deux options
 - Repartir sans changer de main pour attaquer l'anneau
 - Changement de direction pour attaquer l'anneau (voir technique des changements de direction)

● Dribble de fixation – de pénétration

- Voir critères de réussite pour le dribble

● Speed dribble

- Le ballon est poussé vers le sol et l'avant afin de ne pas perdre de la **VITESSE**
- La hauteur du rebond est plus haute
- La position de la main est derrière le ballon: pousser le ballon vers l'avant
- Le regard est fixé devant: voir le jeu

● Dribble d'orientation

- Dribble dans la périphérie = ligne des 3 points
- Etablir un alignement ballon/post up/anneau
- Flip pass ou passe du dribble

● Remarques

- Travail des deux mains
 - Objectif: coordination et dextérité
- De préférence, le joueur utilisera la main préférentielle
 - Objectif: précision dans le dribble et garder la vitesse
- Combiner les différents de dribble: speed dribble et fixation, speed dribble – fixation et pénétration
 - Objectif: contrôle le dribble

Procédés pédagogiques

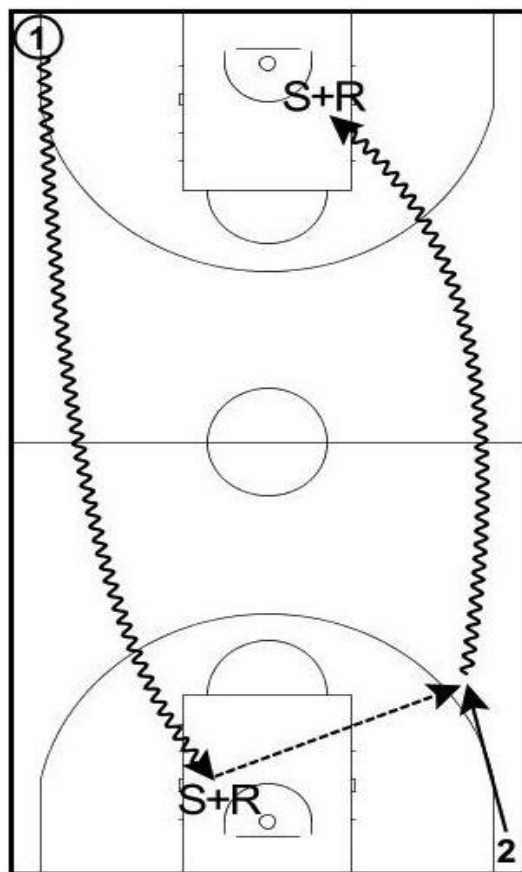


- Lines drills
- Avec un ou deux ballons
- Vidéo de ball handling

SITUATIONS DE REFERENCE

● Situation 1

- Drill de dribble combiné avec tir en finition
- Objectif: travail du speed dribble



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45°

Evolution

Chronomètre

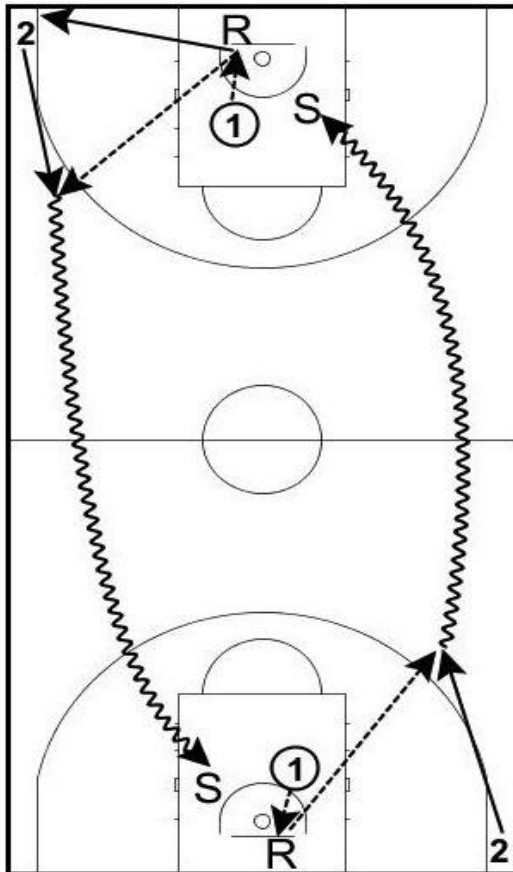
Concours par équipe

Symétrie

Combiner avec dribble de fixation et pénétration

● Situation 2

- Drill de dribble combiné avec tir en finition
- Objectif: combiner prise de rebond défensif et speed dribble



1. Lay-up
2. Power shoot
3. Jump shoot 45°

Evolution

Chronomètre

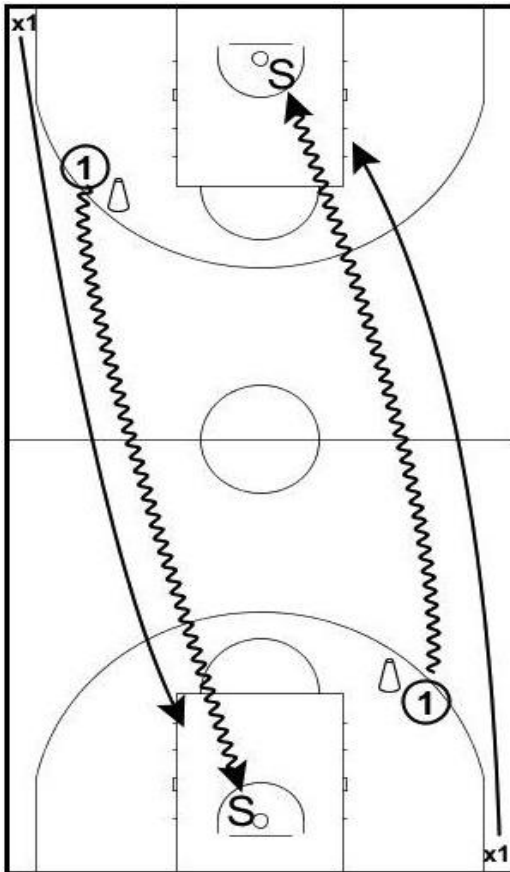
Concours par équipe

Symétrie

Combiner avec dribble de fixation et pénétration

● Situation 3

- Drill avec opposition: le défenseur est retard



Organisation

X1 est en retard par rapport à O1

Au signal du coach, O1 utilise le speed dribble pour terminer en lay up

X1 essaie de le rattraper

Evolution

Diminuer la distance de départ entre O1 et X1

Symétrie

1 seule file, retour en 1c/1 tout terrain en inversant les rôles

Remarques

Pour la symétrie, O1 peut utiliser la main préférentielle

X1 ne peut pas agir s'il n'est pas dans une position défensive correcte

- Vidéo ball dribble fixation
- Vidéo speed dribble

IV. LES CHANGEMENTS DE DIRECTION



- Les différents changements se font en fonction de la position du défenseur, de la pression défensive et de la situation de jeu
- Le changement de direction est associé à un **CHANGEMENT DE RYTHME**
- Le joueur reste bas sur les jambes au moment du changement, prendre de la vitesse sur les 2 premiers dribbles
- Objectif: **BATTRE SON DEFENSEUR**
- Remarque
 - Ne pas abuser des changements de direction

● Procédés pédagogiques

- Ball handling en mass drill: travail statique
 - Travail de la technique précise du changement de direction
- Lines drill: travail en mouvement
 - Technique du changement
 - Apprentissage du changement de rythme
 - Travail du premier appui et premier dribble
 - Contrôle du dribble

● Remarques

- Travail avec 1 ou 2 ballons
- Utilisation de lunettes de dribble

Les différents changements de direction



- ***Cross over dribble*** – changement en « V »
- ***Behind the back*** – changement derrière le dos
- ***Between the legs*** – changement entre les jambes
- ***Reverse dribble***- changement extérieur

Cross over dribble

● Critères de réussite

- Position **fléchie**, les **appuis** en contact avec le sol
- **Fixer** le défenseur
- Position de la main sur le **côté** du ballon
- Pousser le ballon sur l'autre main: **mouvement rapide**
- Le rebond du ballon **en-dessous** des genoux
- **Préparer** la main qui va recevoir le ballon
- Engager la jambe et l'épaule: **protection du ballon**

● Procédés pédagogiques

- Situations sans opposition, en mouvement
- Situations avec opposition
- Espace réduit
- Limiter le nombre de changement
- Combiner avec d'autres changements

Behind the back

● Critères de réussite

- Position **fléchie**, les **appuis** en contact avec le sol
- **Fixer** le défenseur
- Position de la main **devant** le ballon
- Passer le ballon derrière le dos: **mouvement rapide du bras**
- Le rebond du ballon **devant** les pieds
- **Préparer** la main qui va recevoir le ballon
- Engager la jambe et l'épaule: **protection du ballon**

● Procédés pédagogiques

- Situations sans opposition, en mouvement
- Situations avec opposition
- Espace réduit
- Limiter le nombre de changement
- Combiner avec d'autres changements

Between the legs

● Critères de réussite

- Position **fléchie**, les **appuis** en contact avec le sol
- **Fixer** le défenseur
- Position de la main sur le **côté** du ballon
- Le **pied opposé** à la main qui dribble est **devant**
- Passer le ballon entre les jambes: **mouvement rapide**
- **Préparer** la main qui va recevoir le ballon
- Engager la jambe et l'épaule: **protection du ballon**

● Procédés pédagogiques

- Situations sans opposition, en mouvement
- Situations avec opposition
- Espace réduit
- Limiter le nombre de changement
- Combiner avec d'autres changements

Reverse dribble



● Critères de réussite

- Position **fléchie**, les **appuis** en contact avec le sol
- **Fixer** le défenseur
- Le **pied opposé** à la main qui dribble est **devant**
- Position de la main **devant** le ballon et non en-dessous: **portée de balle**
- **Pivoter** vers l'arrière sur le pied avant: **reverse**
- **Tirer** sur le ballon et **enrouler** le défenseur
- Important de bien rester **fléchi**: éviter le portée de balle
- **Protection du ballon** avec le corps

● Procédés pédagogiques

- Situations sans opposition, en mouvement
- Situations avec opposition
- Espace réduit
- Limiter le nombre de changement
- Combiner avec d'autres changements

CONCLUSION

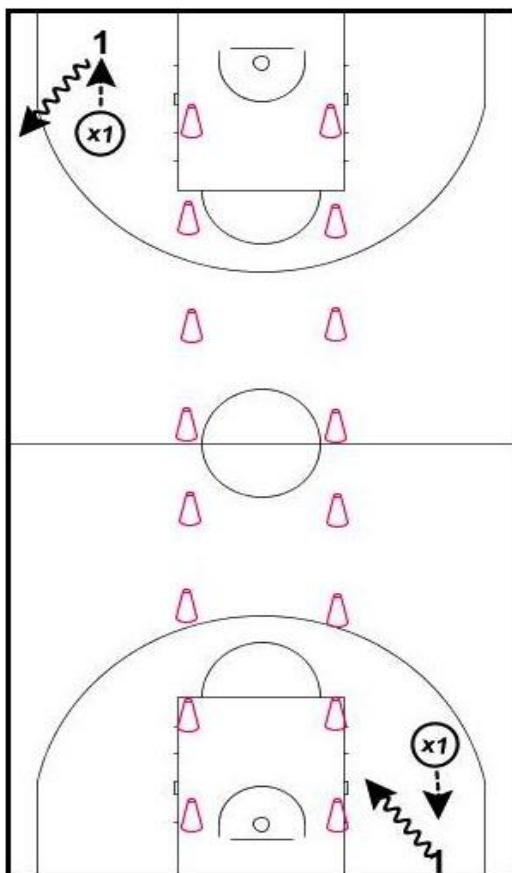
- 10 à 15 minutes de ball handling à chaque séance
- Situations sans et avec opposition
- Terminer les situations par un shoot (varier les shoots)
- Combiner les différents types de dribble
- Combiner les différents changements de direction
- Importance des appuis et du changement de rythme
- Remarque
 - Le **reverse dribble** est un changement à risque
 - Le joueur n'a plus une vision parfaite du jeu

- Vidéos sur les changements

SITUATIONS DE REFERENCE

● Situation 1

- changement de direction avec défenseur



Organisation

3 couloirs de travail

1c/1 en dribble

Evolution

Le défenseur est passif

Le défenseur joue normalement

Utiliser un seul type de changement

Combiner des changements

Libre choix à l'attaquant

Limiter le nombre de changement

Remarques

Augmenter ou réduire la largeur des couloirs

1c/1 sur toute la largeur

● Situation 2

- Drill de changement de direction avec tir en finition



Organisation

2 files: chacun 1 ballon

Le joueur dribble face au cône, changement de direction vers le second, changement de direction et terminer en lay up

Evolution

Un seul type de changement

Combiner des changements

Varié les shoots

Symétrie

Remarques

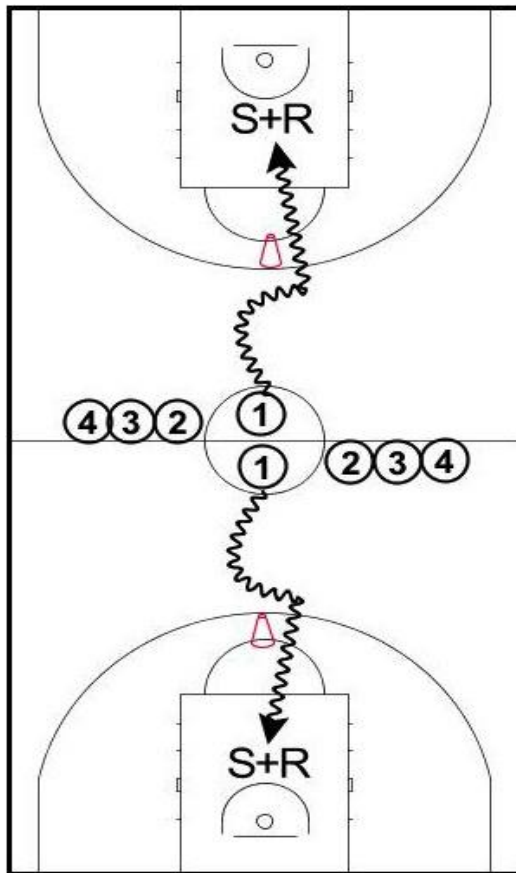
Insister sur les appuis

Le regard fixé sur l'anneau

Mouvement rapide du ballon

● Situation 3

- Drill de changement de direction avec tir en finition



Organisation

2 files: chacun 1 ballon

Le joueur dribble face au cône, changement de direction
terminer en lay up

Evolution

Un seul type de changement

Combiner des changements

Varié les shoots

Symétrie

Placer un défenseur

Remarques

Insister sur les appuis

Le regard fixé sur l'anneau

Mouvement rapide du ballon

V. LES ARRETS

- Le joueur utilisera un arrêt après
 - Une passe
 - Un dribble
 - Un démarquage
- La maîtrise des arrêts et des pieds pivots est très importante
 - Pour éviter le marcher
 - Pour avoir un bon équilibre: **balance**
 - Pour enchaîner une action
- Deux types d'arrêt
 - **JUMP STOP** = arrêt un temps
 - **ARRET DEUX TEMPS**
 - Soit sur le pied intérieur
 - Soit sur le pied extérieur
- Deux types de pieds pivots
 - **FRONT PIVOT**: pivoter vers l'avant
 - **REVERSE PIVOT**: pivoter vers l'arrière

Jump stop – Arrêt deux temps

● Critères de réussite: **JUMP STOP**

- Exécuter un **petit saut** à la réception du ballon – position triple menace (PTM)
- Pieds écartés largeur épaules, pointes de pieds dirigées vers l'avant
- Poids du corps sur l'avant des pieds – jambes fléchies
- Tronc droit – le regard fixé vers l'anneau
- **Avantage:** le joueur a le choix du **pied pivot**
- **Remarque:** ne pas être en appui sur les talons: **déséquilibre**

● Critères de réussite: **ARRET DEUX TEMPS**

- Utiliser **le pied intérieur** pour le 1^{er} temps de l'arrêt
- **Pied intérieur** = le pied le plus proche de l'anneau
- A la réception du ballon, orienter la pointe du pied vers l'anneau- jambe fléchie
- Amener le second pied **écarté largeur épaules** – PTM
- **Remarque:** le pied de la main qui shoote peut se trouver légèrement vers l'avant

- On peut également utiliser **le pied extérieur**
- Mêmes principes vu précédemment

● Procédés pédagogiques

- Lines sans ballon
 - Un seul type d'arrêt
 - Combiner les deux types d'arrêts
 - Combiner arrêt et pied pivot
- Lines drill avec ballon
 - **Spin the ball** - arrêt
 - A la réception du ballon: PTM
- Situations variées
 - Après passe
 - Après dribble
 - Terminer par un shoot
- Situations face à l'anneau
 - **Spin the ball** - arrêt
 - Un seul type d'arrêt - PTM
 - Combiner les deux types d'arrêts – PTM
 - Terminer par un shoot
 - Application des départs en dribble

- VIDEOS 6 TRAVAIL DES ARRETS

VI. LES SHOOTS

- Geste technique très important: c'est une **FINALITE**
- L'apprentissage du shoot se fera en deux étapes
 - **Travail de la technique** – recherche du **geste presque parfait**
 - Tenue du ballon
 - Position des pieds
 - Position des bras et des mains
 - Le regard
 - **Répétition**: amélioration du pourcentage de réussite
- Types de shoot
 - Lay up – lay back
 - Jump shoot
 - Le lancer-franc
- Le geste doit rester naturel
 - Ne pas forcer le shoot
 - Souplesse – facilité

● Situations de shoot

- Après dribble en ligne droite
- Après un changement de direction en dribble
- Le joueur est à l'arrêt et reçoit une passe – situation rentrée souvent contre zone
- Après démarquage et réception d'une passe
- Après réception d'une passe et enchainement d'un dribble
- Après utilisation d'un écran hors ballon
- Après utilisation d'écran sur ballon
- Après rebond offensif

● Remarque

- **Il est impératif que le joueur maîtrise à la perfection la technique des ARRETS et des APPUIS**

CRITERES DE REUSSITE



● Lay-up

- Maitrise parfaite des appuis
- Premier appui long, le second court pour prendre de la verticalité
- Rythme dans les appuis
- La main placée devant ou en-dessous du ballon
- Prendre point de repère sur la planche
- Après le shoot, le joueur doit retomber dans le terrain
 - Jouer le rebond si panier raté
 - Enchaîner l'action défensive

● Lay back

- Idem que pour le lay up
- Commencer le premier appui plus tard afin de dépasser l'anneau
- La position de la main sera devant et sous le ballon
- Le shoot se fera avec la main côté planche
- Orienter les épaules (rotation) vers l'intérieur du jeu

● **Jump shoot**

- Deux forces importantes
 - LA POUSSEE DES JAMBES
 - LE FOUETTE DU POIGNET: *FOLLOW-TROUGH*

● **Position de base: B.E.E.F.**

- **B.** « balance » - position d'équilibre
- **E.** « eyes » - les yeux fixés sur l'anneau
- **E.** « elbow » - placement du coude
- **F.** « follow through » - fouetté du poignet
- Ces quatre points sont la réussite d'une bonne technique de shoot

● **BALANCE**

- Position d'équilibre importante pour la réussite du shoot
- Cette équilibre dépend directement de la maitrise parfaite des arrêts
- Equilibre avant le shoot et après le shoot
 - Le joueur doit retomber à la même place

● **EYES**

- Les yeux fixés sur l'anneau ou sur la planche

● **Elbow**

- Le coude est placé à l'intérieur, l'avant-bras est fléchi à 90°

● **Follow-through**

- Fouetté du poignet – l'index vers l'anneau
- Le ballon doit tourner sur lui-même dans le sens contraire à sa trajectoire

● **Tenue du ballon: joueur droitier**

- Ballon tenu à deux mains sur le bout des doigts
- La paume des mains ne touchent pas le ballon
- La main droite se trouve devant le ballon et la main gauche sur le côté – la « joue » du ballon
- Le ballon maintenu hauteur poitrine ou légèrement plus haut et légèrement décalé sur le côté
- Le ballon ne peut pas cacher la vue sur la cible
- Inverser pour le joueur gaucher

● Mécanique du shoot

- Extension des jambes – précédé d'un saut: **jump**
- Élevé le coude vers l'anneau –tendre l'avant bras – fouetté du poignet
- Le coude doit se trouver au-dessus de l'épaule
- La seconde main et le bras ne bougent pas
- Les épaules restent dans l'axe de l'anneau – pas de rotation

● Trajectoire du ballon

- En courbe

● Le lancer-franc

- **CARACTERISITIQUES**
 - La distance de shoot ne change jamais
 - 5 secondes pour préparer le shoot
 - Jamais de défenseur
- Le shoot se prendra sans saut – Lever les talons
- Position des pieds proche de la ligne
 - Pieds //
 - Pieds décalés
- Utilisation de la mécanique du shoot

● Lay up - lay back

- Situations sans défenseurs
- Situations avec défenseurs
- Combinaison avec d'autres gestes techniques
 - La passe
 - Le dribble
 - La passe – le dribble
 - Le dribble – la passe
- Varier les angles d'attaque
 - 45°
 - De face
 - Coin 0°
- Travail sur demi-terrain et tout terrain
- Situations de « stress »
 - Pourcentage de réussite
 - Au temps
 - Marquer un certain nombre consécutivement
 - Concours individuels et collectifs

● **Jump shoot**

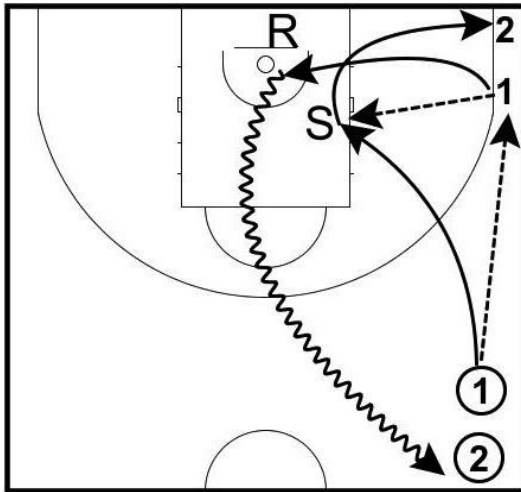
- Apprentissage de la position de base
- Supprimer une des deux forces – la poussée des jambes
 - Objectif: améliorer le fouetté du poignet
- Situations sans défenseurs
- Situations avec défenseurs
- Combinaison avec d'autres gestes techniques
 - Les arrêts
 - La passe
 - Le dribble
 - La passe – le dribble
 - Le dribble – la passe
- Utilisation des écrans
- Varier les angles de shoot
- Situations de « stress »
 - Pourcentage de réussite
 - Au temps
 - Marquer un certain nombre consécutivement
 - Concours individuels et collectifs

● **Le lancer-franc (LF)**

- Apprendre à shooter le LF sans sauter (lever les talons)
 - Adapter la distance
- Le LF est un bon exercice pour améliorer le jump shoot
- Situations de « stress »
 - Pourcentage de réussite
 - Après un effort – situation de match
 - Marquer un certain nombre consécutivement
 - Concours individuels et collectifs

Situation 1

- Le lay up: utilisation de la passe



Organisation

2 files, ballon au niveau de la ligne médiane
Passe + passe retour

Evolution

Varier les types de passes

Chest pass

Bounce pas

Over head pass pour la première passe

Base ball pass pour la première passe

Remarques

Augmenter la distance pour les deux derniers types de passes

Utiliser des situations de « stress »

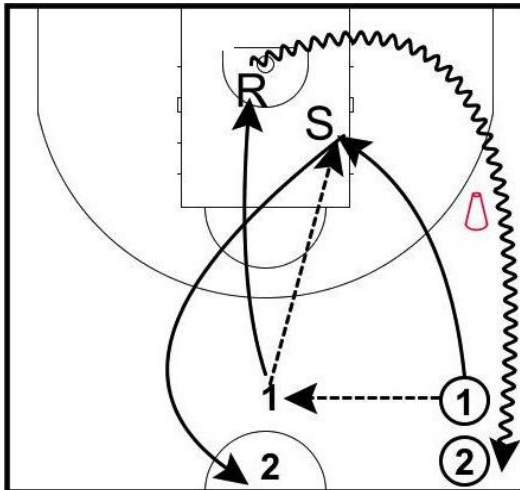
Par rapport à un temps

Une série de paniers consécutifs

Travail en symétrie

● Situation 2

- Le lay up: utilisation de la passe



Organisation

2 files, ballon file de droite
Passe + passe retour

Evolution

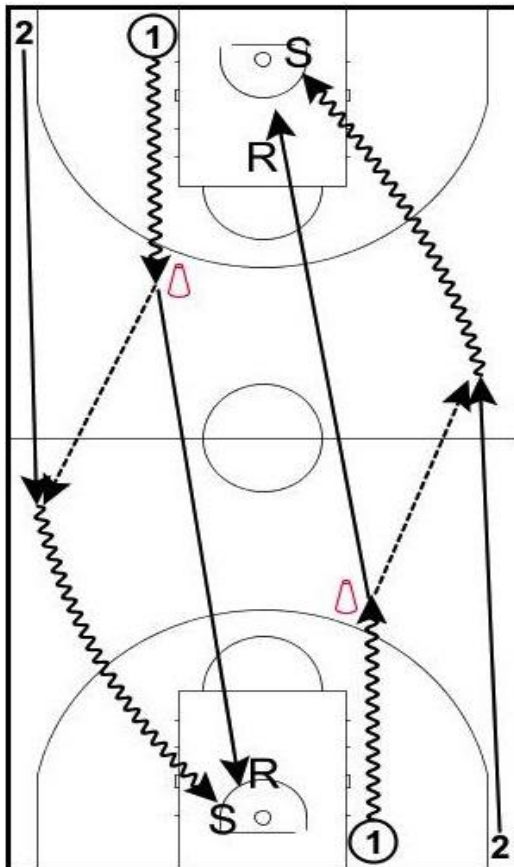
Varier les types de passes
Chest pass
Bounce pas

Remarques

Utiliser des situations de « stress »
Par rapport à un temps
Une série de paniers consécutifs
Travail en symétrie

● Situation 3

- Le lay up: utilisation du dribble et de la passe



Organisation

Travail tout terrain
2 files

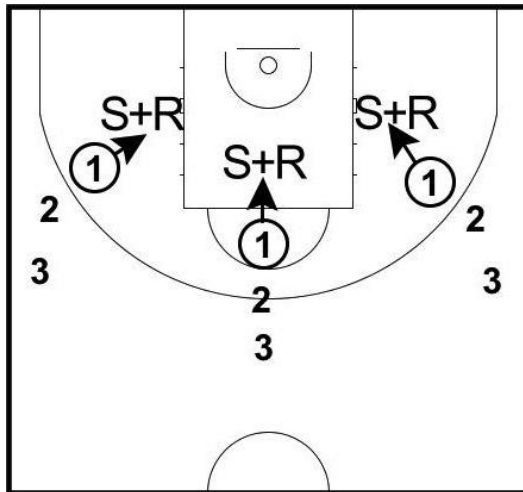
Evolution

Chest pass
Bounce pass
Ajouter un défenseur pour contester le lay up

Remarques

utiliser la bounce pass en finition
Utiliser des situations de « stress »
Par rapport à un temps
Une série de paniers consécutifs

- Situation 4
 - Jump shoot



Organisation

3 files, 1 ballon par file

Shoot, rebond et passe au partenaire de la même file

Evolution

Jump shoot

1 dribble + jump shoot

En mouvement pour exécuter 1 arrêt 1 temps

Shoot à 2 points ou à 3 points

Alterner

Remarques

Rotation des files

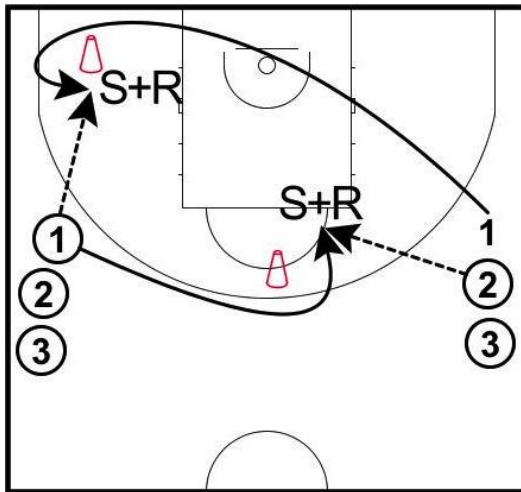
Utiliser des situations de « stress »

Par rapport à un temps

Une série de paniers consécutifs

Pourcentage de réussite

● Situation 5
- Jump shoot



Organisation

2 files, 1 ballon par joueur
Le premier de la file de droite sans ballon
Shoot, rebond et changer de file

Evolution

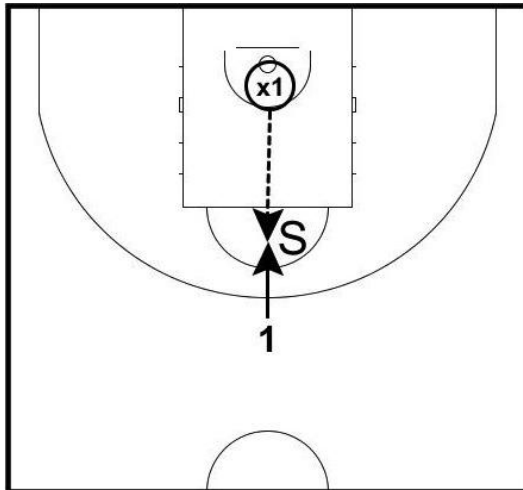
Jump shoot
1 dribble avant le shoot
Shoot à 2 points ou à 3 points

Remarques

Rotation des files
Utiliser des situations de « stress »
Par rapport à un temps
Une série de paniers consécutifs
Pourcentage de réussite
Concours individuel

● Situation 6

- Jump shoot: situation avec défenseur



Organisation

1 attaquant/1 défenseur

Le défenseur passe le ballon et joue close out

L'attaquant prend le shoot

Evolution

Jump shoot avec ou sans dribble

Limiter le nombre de dribble

Le défenseur adapte sa position: lecture de jeu de l'attaquant

Le défenseur doit jouer boxing out

Shoot à 2 points ou à 3 points

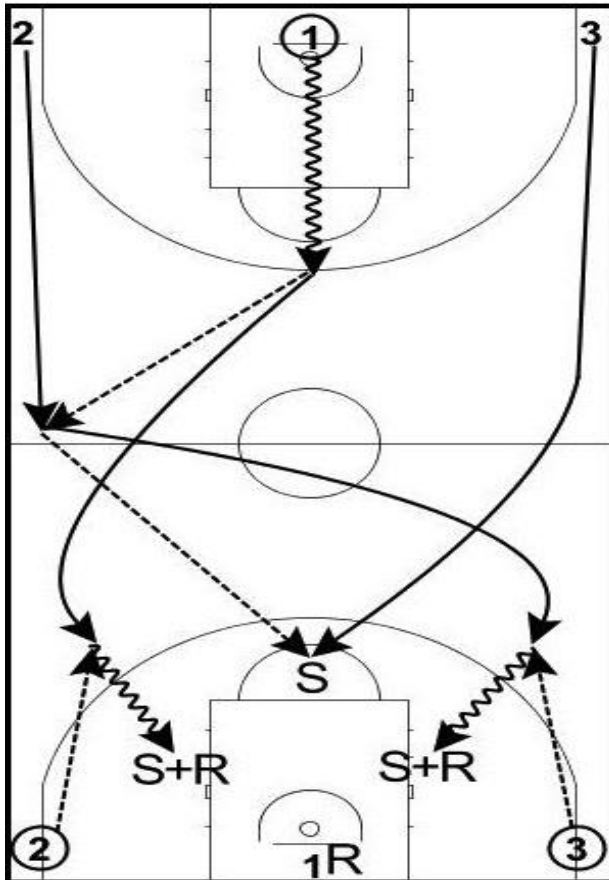
Remarques

Je marque, je reste en attaque

Concours individuel

● Situation 7

- Jump shoot: utilisation du dribble et de la passe



Organisation

Travail tout terrain
3 files, ballon au milieu
3 files à l'opposé, ballon dans les files extérieures

Evolution

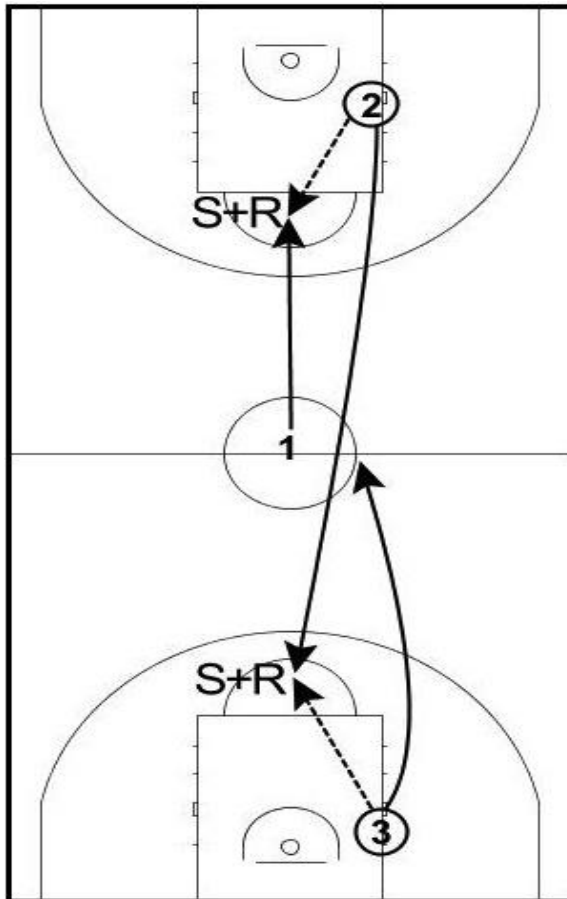
Jump shoot avec ou sans dribble
Limiter le nombre de dribble
Shoot à 2 points ou à 3 points

Remarques

Organiser les rotations de files
Insister sur la qualité des passes
Agressivité dans le dribble

● Situation 8

- Jump shoot



Organisation

Travail tout terrain en continuité par groupe de 3 joueurs

Evolution

Jump shoot avec ou sans dribble

Limiter le nombre de dribble

Shoot à 2 points ou à 3 points

Varié les angles de shoot

Remarques

Insister sur la qualité des passes

Utiliser des situations de « stress »

Par rapport à un temps

Une série de paniers consécutifs

Pourcentage de réussite

Concours individuel

Conclusion

- Importance de l'équilibre, garder les jambes fléchies
- Position des pieds (orientation, écartement)
- Position des mains et du coude
- Le regard reste fixé sur l'anneau
- Trajectoire courbe du ballon
- Poussée des jambes et fouetté du poignet « ***Follow through*** »
- Pas de rotation des épaules
- **Utiliser des drills avec de la compétition collective ou individuelle**
Essayer de se rapprocher le plus possible des conditions de match