




***Basketball Coach* : BARBIEUX André**

Rue de Ciplly, 380, 7033 - CUESMES

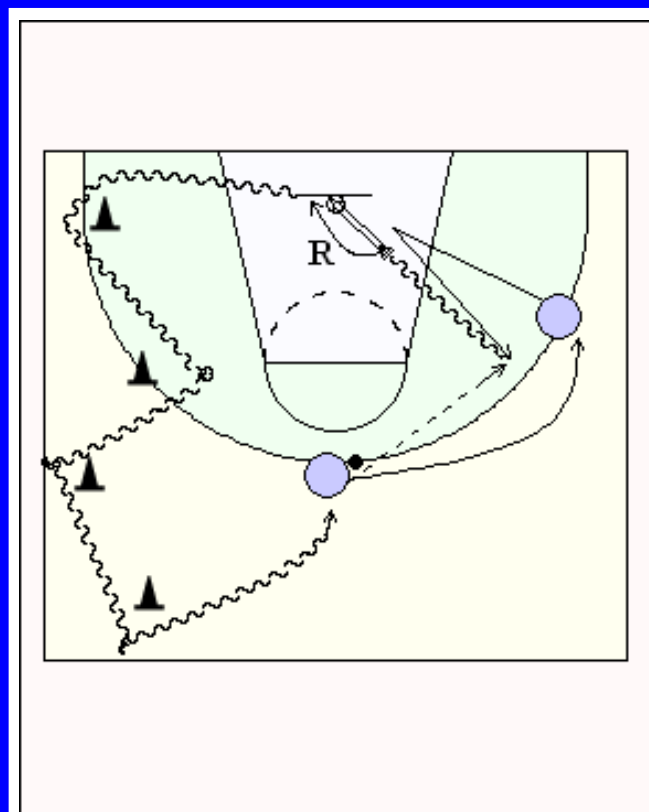
et  : 065/520631

 0475/879914

 andre.barbieux@skynet.be  <http://www.coachbarbieux23.com>



AILIERS

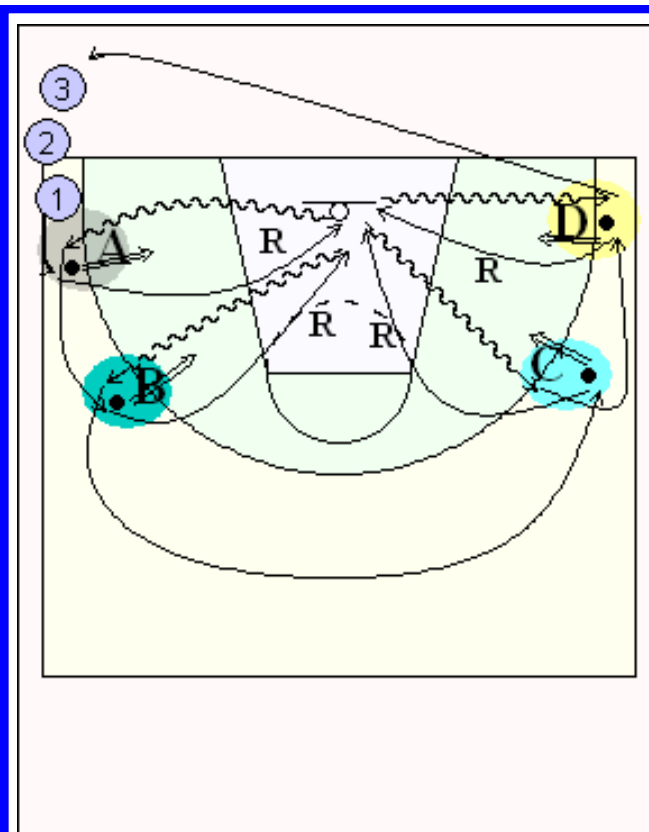


Toujours insister sur les bons démarrages au départ, puis travailler les différentes options :

- Shoot
- Drive et lay-up
- Fake shoot, puis drive et lay-up
- Fake drive, puis shoot
- Fake shoot, dribble de dégagement vers la ligne des lancers-francs et shoot
- Fake shoot, dribble de dégagement vers la baseline et shoot
- Fake shoot, drive, stopping, fake shoot, pas de dégagement et shoot
- Fake shoot, dribble vers la ligne des lancers-francs, reverse et shoot
- Fake shoot, dribble vers la baseline, reverse et shoot.

Rebond du shooteur qui travaille les changements de direction dans le dribble pour changer de file.

Travailler à gauche et à droite..

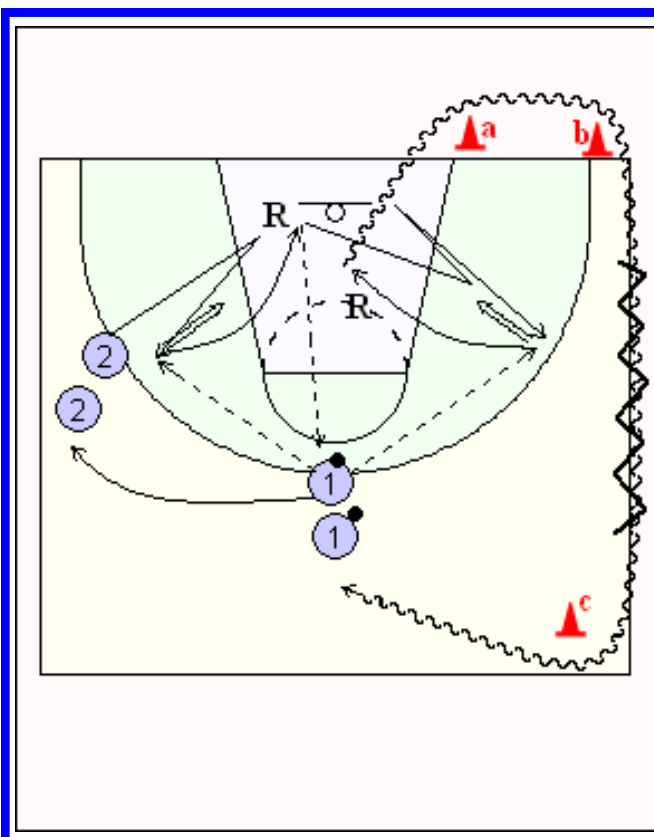


Shoots à 3 points.

1 shoote à trois points de l'emplacement A. Il effectue le rebond et vient en dribble redéposer le ballon où il était précédemment.

Il va ensuite en B et effectue le même travail.

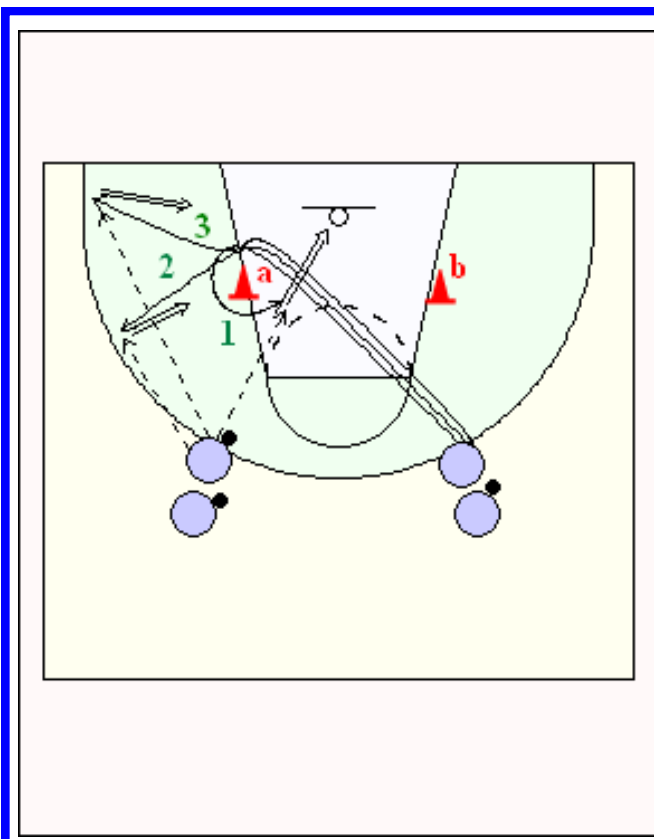
Idem en C et D, puis retour dans la file d'attente.



2 se démarque et reçoit la passe de 1 pour un shoot. Rebond immédiat. Nouveau shoot si le panier est manqué.

Passé à 1 et démarquage du côté opposé. Shoot, rebond, nouveau shoot si le panier est manqué.

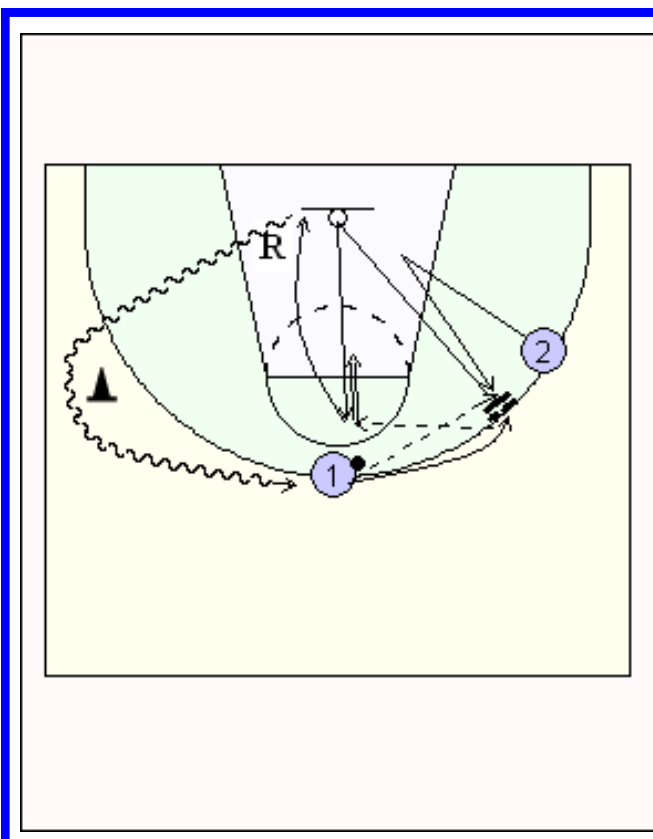
Rebond et passage dans la file 1 en contournant les cônes a, b et c, et après avoir effectué un changement de rythme dans le dribble sur la largeur de terrain.



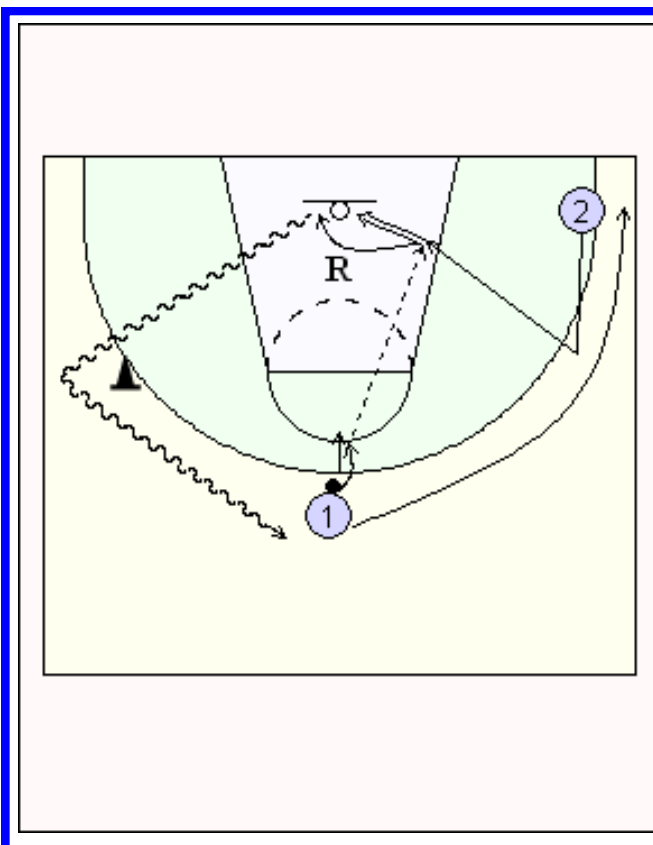
Le joueur sans ballon démarre; il utilise le cône a comme écran et choisit une des trois sorties :

- 1) Curl
 - 2) Step out
 - 3) Fade away (Flare)
- + shoot + rebond.

C'est ensuite le passeur qui démarre en passant autour du cône b.

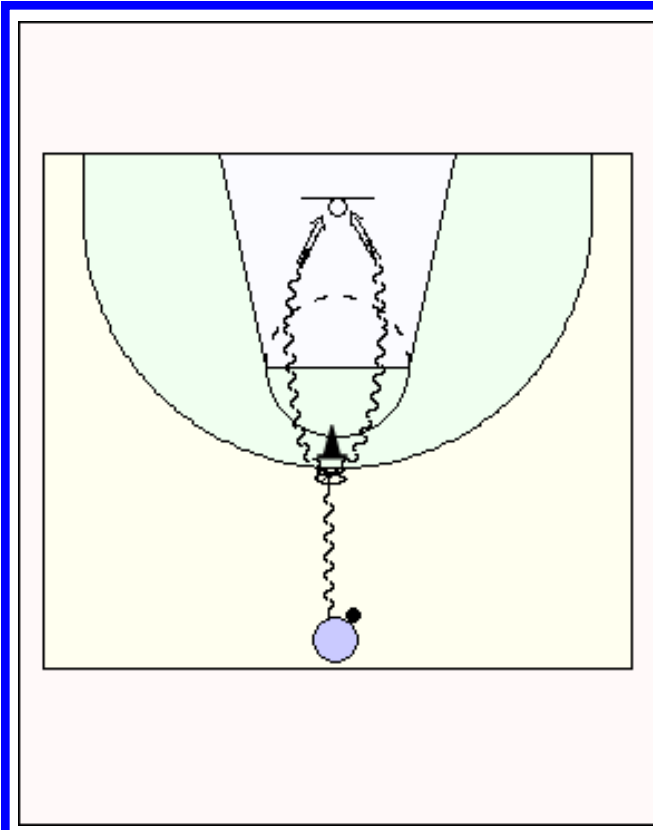


Démarquage de 2 (in and out).
Passe de 1 à 2.
Hand off pass de 2 à 1.
2 coupe vers l'anneau et remonte pour recevoir la passe de 1.
Shoot de 2, rebond et aller en dribble en 1.

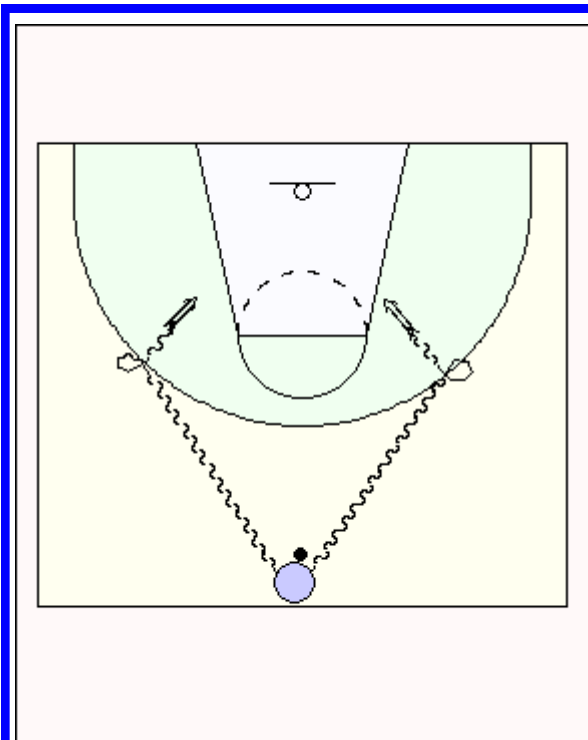


Travail du back door.
Spin pass de 1, stopping en un temps et position triple menace.
2 sprinte à l'aile en demandant le ballon, puis effectue le back door.
Il reçoit le ballon et shoote.
Solutions diverses :
 - Lay-up
 - Jump stop + shoot
 - Jump stop + fake + pas de dégagement etc ...
Rebond de 2 qui va en 1.

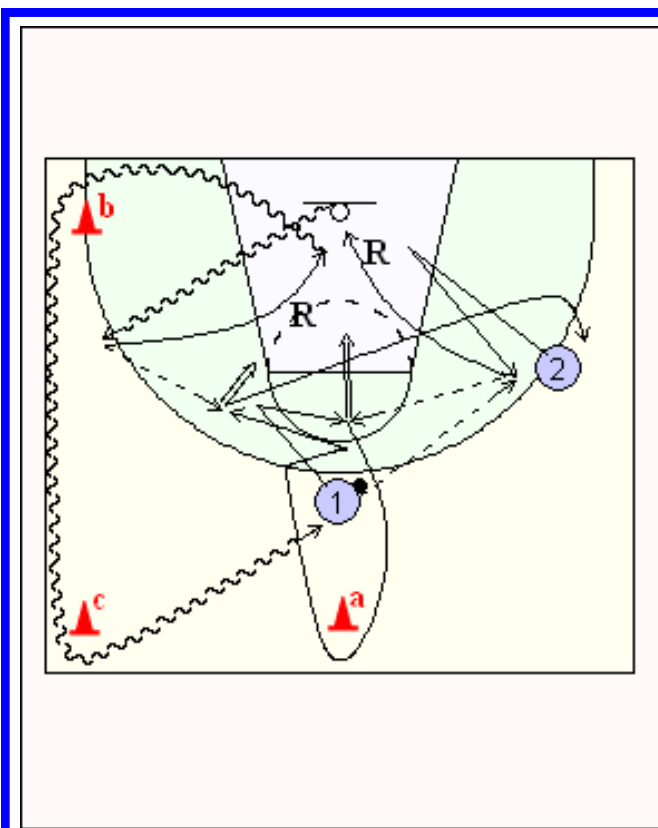
MENEURS



Le joueur dribble jusque face au cône.
A ce moment, il effectue l'hésitation
dribble, puis démarre sèchement vers la gauche
ou vers la droite pour exécuter un lay-up.



Le joueur dribble vers la gauche ou vers
la droite.
Il effectue alors un et un seul change-
ment de direction au choix, suivi d'un shoot
immédiat.

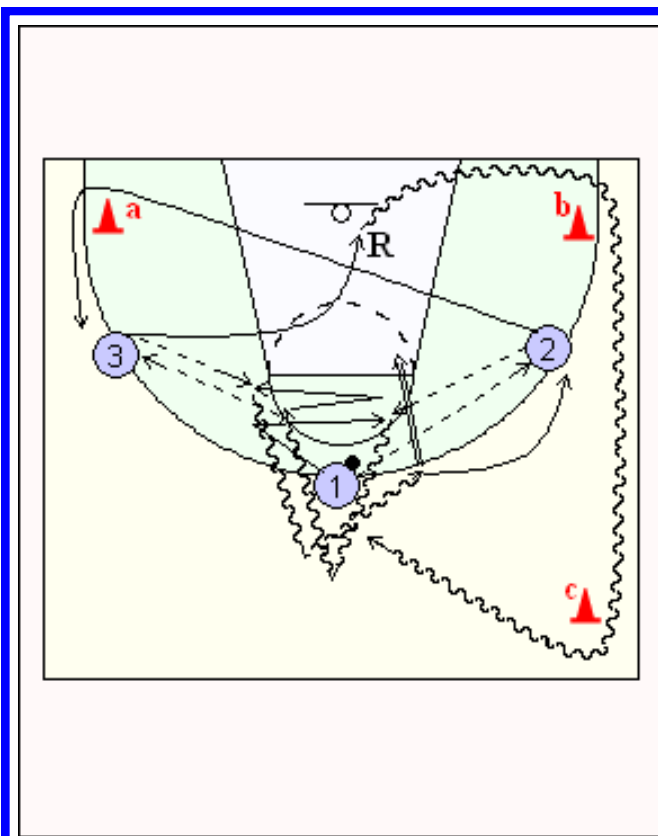


1 passe le ballon à 2, se démarque, reçoit la passe en retour et shoote.

2 effectue le rebond et ressort du côté opposé au niveau de la ligne des trois points.

Pendant ce temps, 1 contourne le cône a, qui se trouve au milieu, se démarque à nouveau et reçoit le ballon pour un deuxième shoot.

1 va alors où se trouvait 2, tandis que celui-ci effectue le deuxième rebond, contourne les cônes b et c et va où 1 se trouvait au début.



1 passe le ballon à 2.

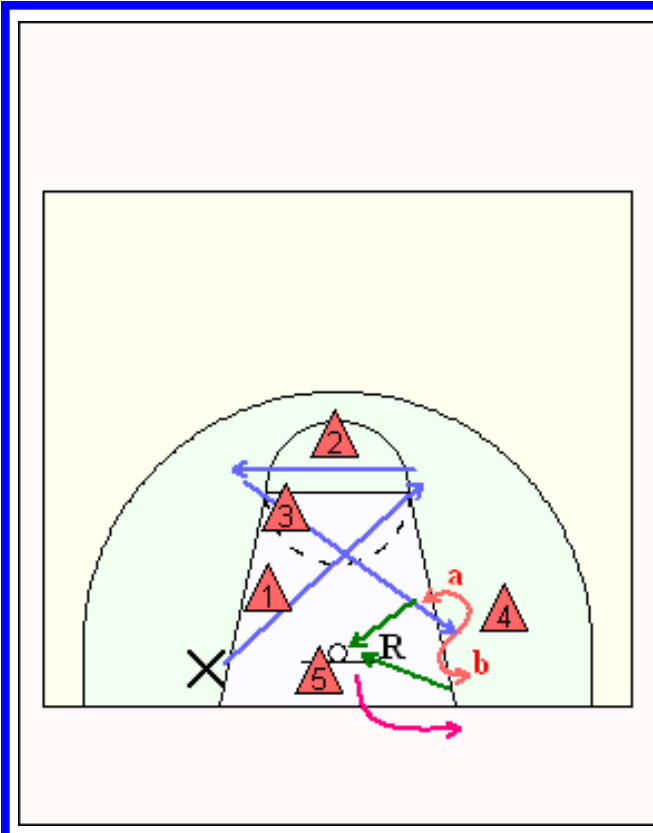
Il se démarque et reçoit la passe-retour. Il effectue alors deux dribbles vers l'arrière. Il repart en dribble vers la gauche et effectue le même mouvement avec 3.

Il réalise la même opération deux fois à droite, puis deux fois à gauche.

Il shoote enfin à 3 points.

1 va ensuite en 2; 2 va en 3 en passant derrière le cône a; 3 effectue le rebond, contourne les cônes b et c et va où se trouvait 1.

PIVOTS

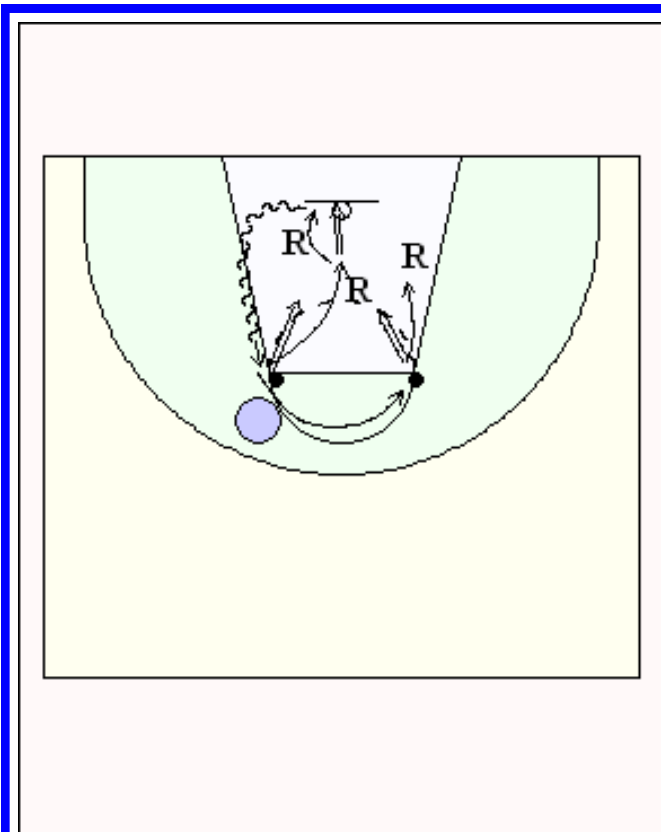


Effectuer des glissements défensifs selon 1, 2 et 3.

4 = simulation de boxing-out, avec front (a) ou reverse (b) pivot.

5 = simulation de rebond, c'est-à-dire toucher la planche ou l'anneau.

Recommencer le mouvement du côté opposé, et ainsi de suite.

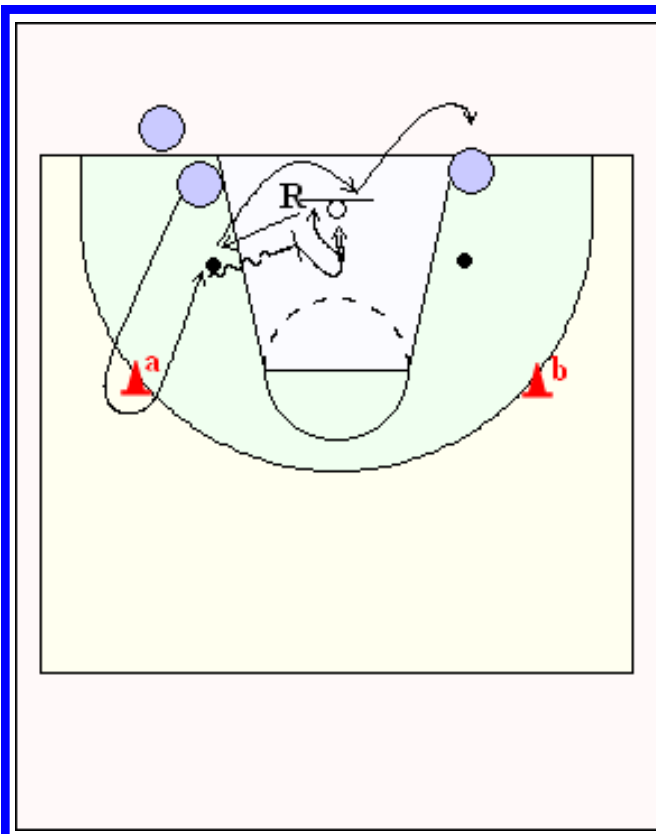


Ramasser le ballon de gauche, shooter, effectuer le rebond et un second shoot.

Venir replacer le ballon au point de départ.

Effectuer le même mouvement avec le ballon de droite.

Et ainsi de suite sans arrêt pendant 3 minutes.

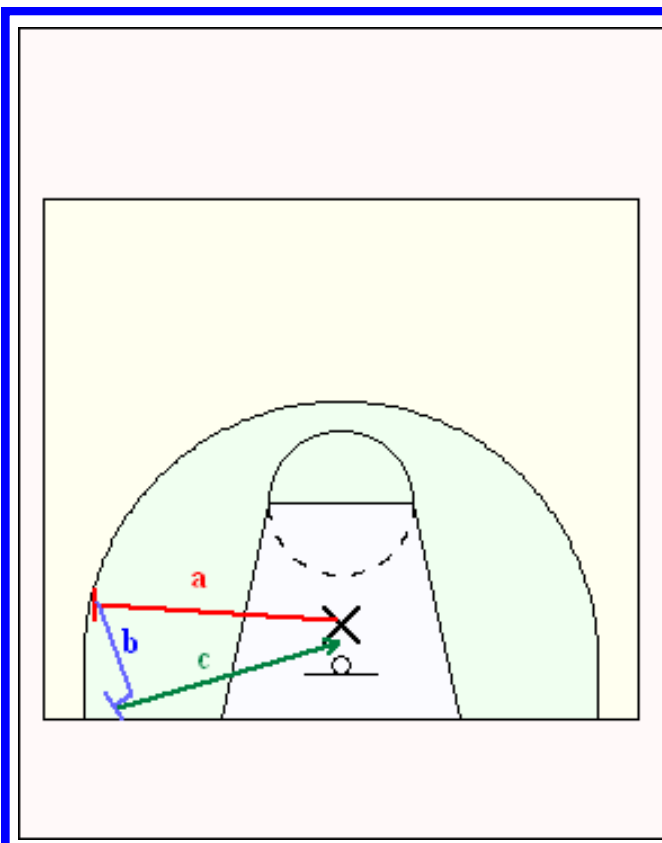


Passer autour du cône a et ramasser le ballon de gauche.

Feinte de shoot, un dribble et jump stop; nouvelle feinte de shoot, pas de dégagement et shoot.

Effectuer le rebond, replacer le ballon, toucher 5 fois le panneau ou l'anneau et aller dans la file opposée.

Travailler alternativement un joueur de gauche, un de droite (autour du cône b), un de gauche, etc ...



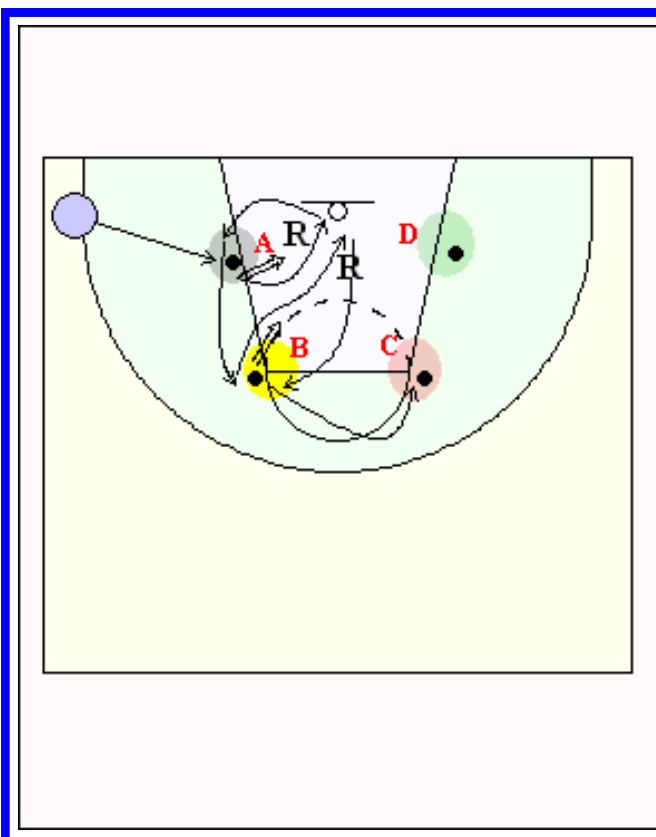
De la position défensive sous l'anneau, effectuer le close out (a) sur l'attaquant imaginaire qui reçoit le ballon.

Ensuite, le pousser en dribble vers la baseline (b).

Enfin, revenir en glissements vers le centre de la raquette (c).

Recommencer le même mouvement du côté opposé.

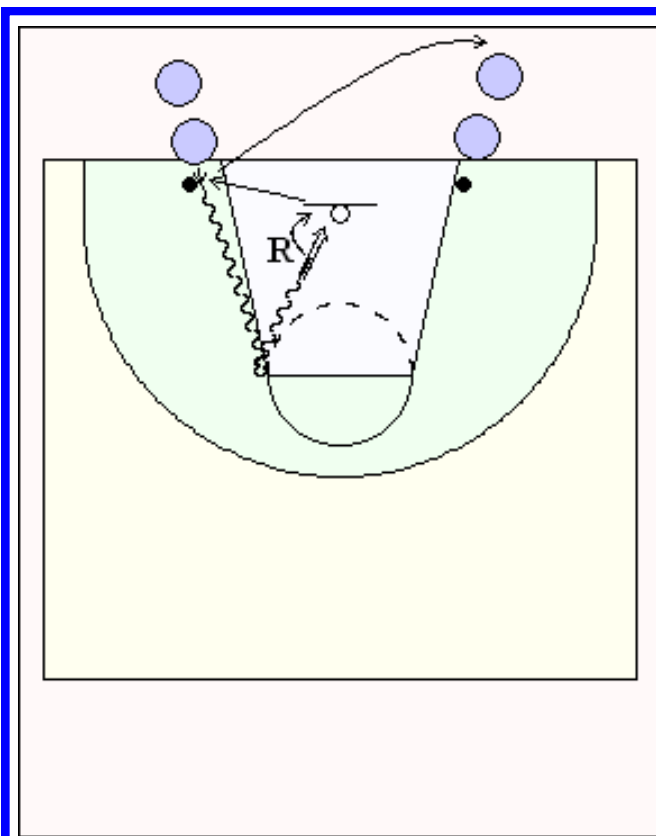
Trois séries de 40", avec chaque fois 20" de repos.



Ramasser le ballon en A, shoot, rebond et replacer le ballon en A.

Idem en B, C et D, puis de nouveau A, B, etc ...

Effectuer pendant 2'30".



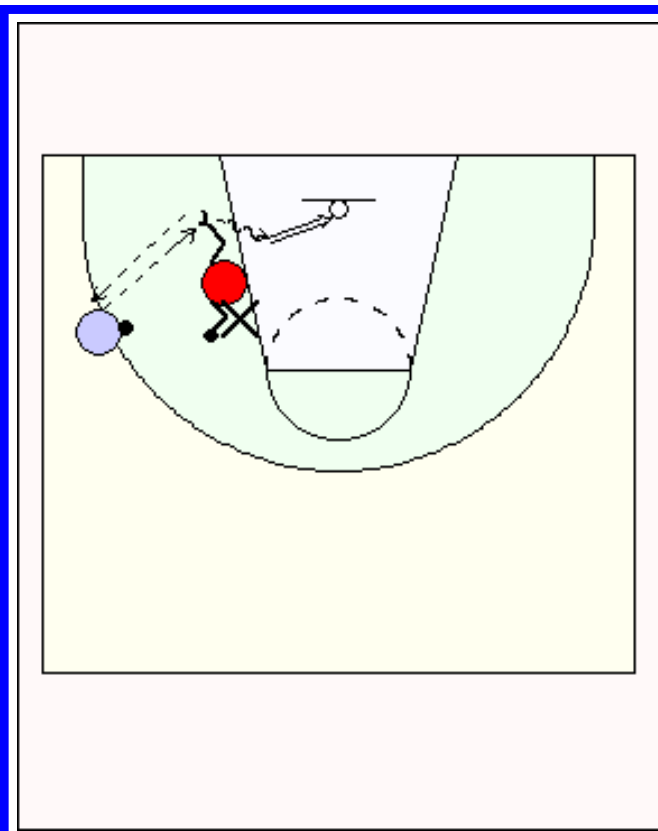
Ramasser le ballon.

Dribble vers l'épaule de la raquette, changement de direction et lay-up (ou mieux : dunk!). Rebond et replacer le ballon.

Aller se placer dans la file opposée.

Recommencer le même mouvement avec l'autre ballon.

Travailler alternativement à gauche et à droite.



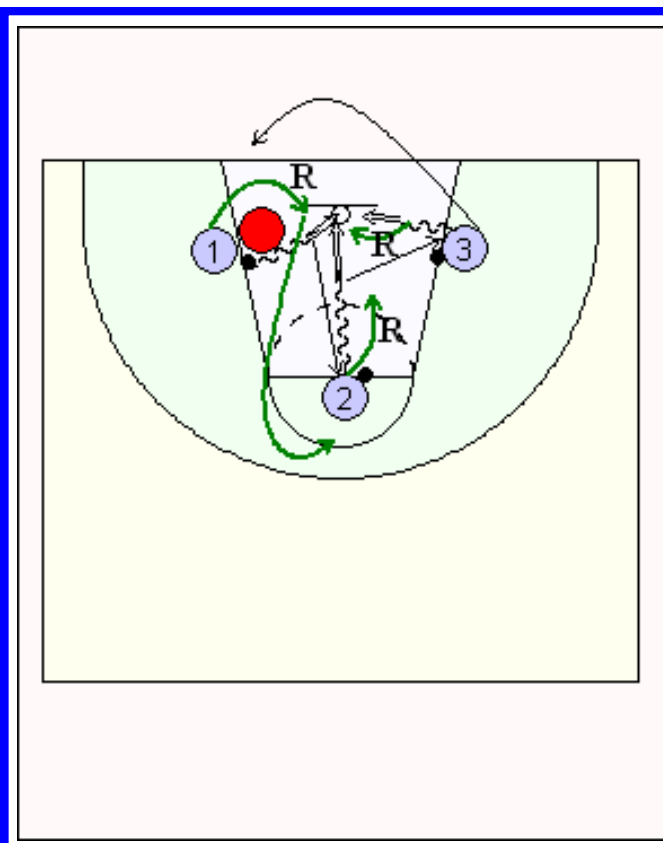
Le pivot appelle le ballon en plaçant son coude gauche sous le bras du défenseur qui joue deny et en résistant à la pression de celui-ci.

Le pivot reçoit le ballon sur sa main droite et le repousse avec précision pour le remettre au passeur.

A la 5e passe du feeder, le pivot part à la baseline et effectue un power shoot.

Travailler à gauche et à droite.

Le pivot devient feeder, le défenseur devient pivot et le feeder devient défenseur.



Le pivot arrache le ballon des mains de 1 et effectue un power lay-up.

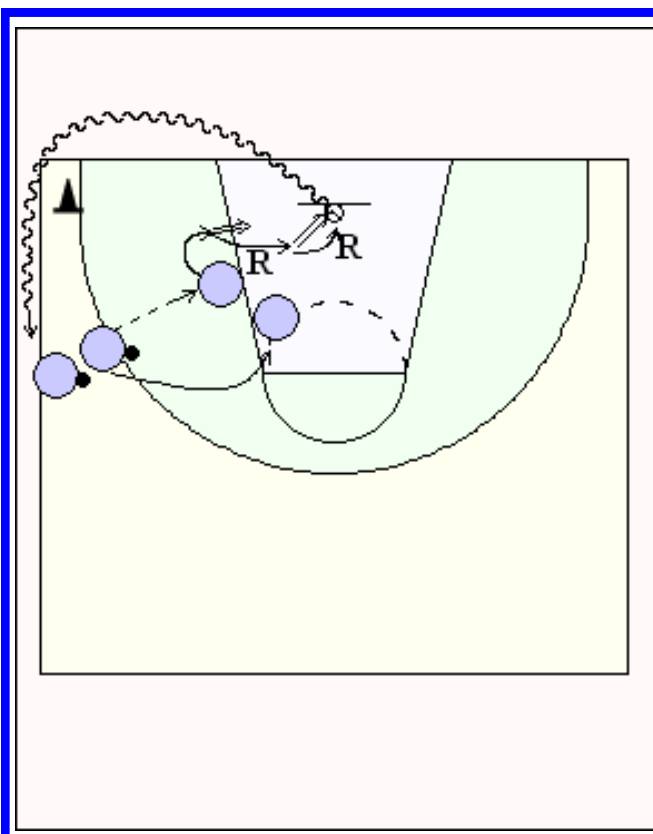
Idem avec les ballons de 2 et 3.

1 reprend son ballon et va en 2.

2 reprend son ballon et va en 3.

Le pivot qui travaillait récupère le ballon de 3 et va en 1.

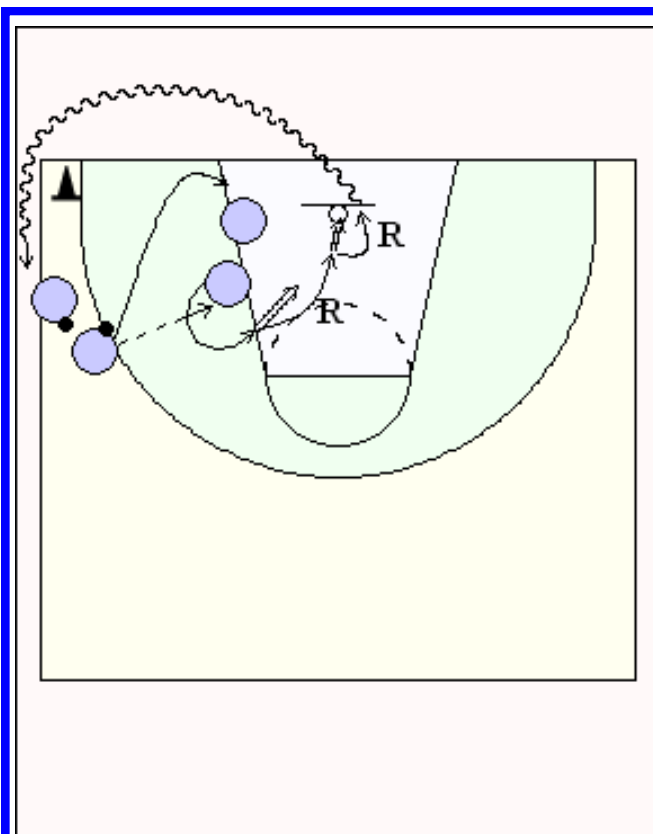
3 va maintenant faire le même exercice.



Recevoir le ballon, pivoter vers la baseli-
ne (ici sur le pied droit), shooter, aller au re-
bond et effectuer un deuxième shoot si le pre-
mier a été manqué.

Revenir ensuite en dribble dans la file
des passeurs.

Le passeur va dans l'autre file d'attente.
Travailler à gauche et à droite.



Recevoir le ballon, pivoter vers la ligne
des lancers-francs (ici sur le pied gauche),
shooter, aller au rebond et effectuer un
deuxième shoot si le premier a été manqué.

Revenir ensuite en dribble dans la file
des passeurs.

Le passeur va dans l'autre file d'attente.
Travailler à gauche et à droite.