

# Entrainement

## Echauffement :

- ▣ Travail sur demi-terrain.
- ▣ **Passeur** : Une colonne ligne de fond (côté droit lorsque face au jeu).
- ▣ **Tireur** : Une colonne prolongement tête de raquette à 3 points (côté droit lorsque face au jeu).
- ▣ **Rebondeur** : Une colonne prolongement tête de raquette à 3 points (côté gauche lorsque face au jeu).

*7 minutes à droite puis 7 minutes à gauche.*

Insister sur la coordination des appuis et la main utilisée pour le shoot (en fonction du côté), la qualité de la passe (sèche et hauteur de poitrine ou à terre), lever de regard pour une bonne coordination passeur/shooter, garder une attitude basket.  
Vitesse croissante au fur et à mesure de l'exercice.

## Exercice 1 :

Michigan drills.

*12 minutes.*

Insister sur la qualité des passes, la vitesse d'exécution et les différents points technique du double pas.

Nombre de passes :

- ➔ 5 : 3 minutes
- ➔ 4 : 3 minutes
- ➔ 3 : 3 minutes
- ➔ 2 : 3 minutes

**2 minutes de pause**

## Exercice 2 :

1 joueur (**défenseur**) entre 2 plots.

1 passeur en face.

Le défenseur va toucher 4 fois consécutives les plots en pas défensifs.

Faire un rappelle sur la BONNE posture à adopter en défense !

Puis tourner sous forme de concours en 3 manches à 10 paniers marqués.

L'exercice dure 5 minutes puis concours.

**/!\Insister sur une vitesse d'exécution rapide sur les 5 premières minutes.**

Exercice de lancers francs : 1 chacun en donnant un quota (nombre de joueurs présents -5).

Course si non respecté.

Exercice de claquettes (puis donner quota jusqu'à respect de ce dernier).

**2 minutes de pause**

Finir par des matchs en tiroir.