

Entraînement Basketball - 10 Exercices

Voici une sélection de 10 exercices variés pour une séance complète d'environ 1h30. Les exercices sont classés par thème : échauffement, dribble, tir, passes, défense, jeu.

ÉCHAUFFEMENT

1. Jeu du miroir

En binômes, un joueur fait des mouvements que l'autre imite. Ajouter un ballon pour complexifier.

DRIBBLE & MANIEMENT DE BALLE

2. Dribble en zigzag

Slalom entre cônes avec main droite puis gauche. Ajouter changements de rythme.

3. Dribble + réaction

Réagir à un signal visuel ou sonore en changeant de main ou en attaquant.

SHOOT

4. 10 shoots / 5 positions

Tirer depuis 5 zones. 2 tirs par position. Suivre le score.

5. Tir en course avec défense passive

Recevoir une passe en course et finir au panier avec opposition légère.

PASSES & VISION DE JEU

6. Carré de passes

Exercice de passes en mouvement à 4 joueurs avec un au centre. Ajouter variation de types de passes.

7. Lecture de jeu : 2 contre 1

Exercice de prise de décision rapide : attaquer ou passer.

DÉFENSE & AGILITÉ

8. 1 vs 1 en couloir

Duel dans un couloir étroit. Le défenseur doit contenir l'attaquant.

9. Shuffle défense

Déplacements latéraux rapides entre cônes. Posture défensive.

FIN DE SÉANCE

10. Match à thème

Jeu libre avec consigne spécifique : passes obligatoires, bonus sur certaines actions, etc.