

# LA RÉACTION | DEPLACEMENT

## Travailler la vitesse de réaction et de déplacement

### POSTES

Le meneur  
L'arrière  
L'ailier  
L'ailier fort  
Le pivot

### NIVEAUX

Débutant  
Intermédiaire  
Confirmé

### CATEGORIES

Séniors  
Jeunes  
(à partir des U19)

### MATERIELS

2 ballons  
2 plots

## EXERCICES

**Durée :** 30 min

### Mise en situation :

Les joueurs se répartissent en deux colonnes derrière la ligne de fond. Les deux plots sont placés entre la ligne des lancer-francs et la ligne médiane comme sur le schéma ci-contre. Les deux ballons sont positionnés sur les plots.

### Déroulement :

- Le coach fait un premier signal aux premiers joueurs de chaque colonne, qui réalisent alors un sprint en direction de l'extrémité de la ligne des lancer-francs.
- Les joueurs font ensuite 5 secondes de tipping en sur-place sur la ligne des lancer-francs.
- Le coach fait un second signal et les joueurs sprintent alors en direction de la ligne de fond.
- Arrivés au niveau de la ligne de fond, les deux joueurs sprintent vers le plot où ils prennent le ballon.
- Les basketteurs doivent ensuite réaliser un tir en course sur le panier adverse. Ils ont droit à 3 dribbles maximum.
- Répétez 4 fois cet exercice en changeant de colonne.

### Conseils :

- Pour travailler davantage l'endurance, réalisez deux séries de 4 enchaînements séparées par 6 minutes de récupération.

