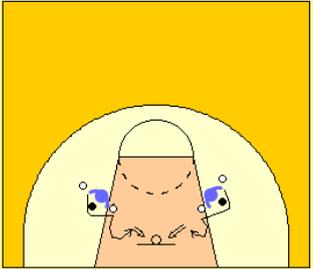
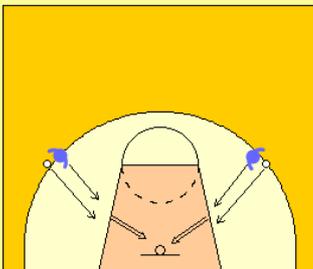
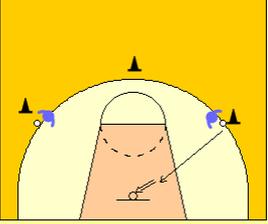


ATELIER TIR COURSE N°1	EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES MINI POUSES
<p><b>DEROULEMENT :</b>  <b>1 ballon joueurs</b>  <b>2 plots (cônes) par panier</b>  <b>5 min d'exercice technique pure</b>  <b>3 min jeu</b></p>	<p><b>OBJECTIFS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÊTRE CAPABLE DE REALISER UN DOUBLE PAS TIR</li> <li>• ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER</li> <li>• prise de ballon pour armer</li> <li>• double pas équilibré</li> <li>• lâché main extérieure sur la planche</li> </ul>
<div data-bbox="76 645 408 1055" style="text-align: center;">  <p>niveau 1</p> </div> <div data-bbox="76 1102 408 1512" style="text-align: center;">  <p>niveau 2</p> </div>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner entre les 2 champignons blancs en regardant vers l'extérieur du terrain</li> <li>• Poser sa main extérieure (loin du panier) sur le ballon, doigts vers l'avant</li> <li>• Poser sa main intérieure (proche du panier) sur le côté du ballon, doigts vers le sol</li> <li>• Enchaîner 2 pas en démarrant avec l'appuis extérieur</li> <li>• Respect de l'équilibre/alignement</li> <li>• Tir avec la main extérieure</li> <li>• Montée du genou</li> <li>• Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche</li> </ul> <p><b>A éviter :</b>  Tir à 2 mains  Balancé du ballon vers l'intérieur  Jet fort sur la planche</p> <p><b>EVOLUTION CONSIGNES :</b>  <u>Tir en course après déplacement (niveau 2)</u>  Idem précédent sauf que l'on fait rouler le ballon en direction du panier en le suivant en pas chassé  Enchaînement attrapé le ballon et tir en course à la bonne distance du panier.</p>
	<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ballon est déposé sur la planche</li> <li>• Le ballon est déposé dans l'arceau (de face)</li> </ul>
<p><b>Intentions et repères à donner aux enfants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder la cible</li> <li>• Montée rapide du ballon à l'épaule</li> <li>• Grand pas-petit pas</li> <li>• Extension avec genou à hauteur de hanche</li> <li>• Piétiner pour catcher sur le bon appuis Atterrir sous le panier et tirer après rebond</li> </ul>	<p><b>EVOLUTION JEU :</b>  <u>Tour de la terre</u>  Essayer de marquer 2 tirs d'affilés à chaque spot (3)</p> <div data-bbox="762 1765 1050 2114" style="text-align: center;">  </div>