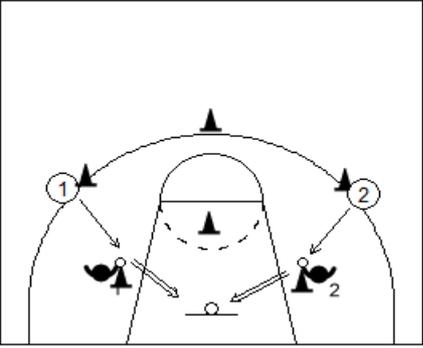
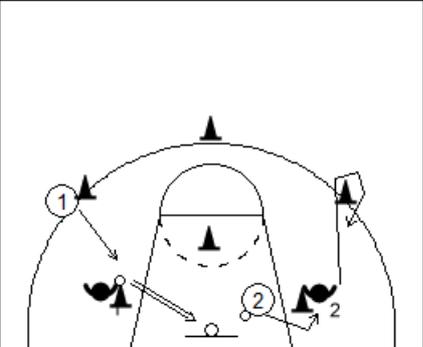


ATELIER TIR EN COURSE	EXERCICE DE TIR EN COURSE APRES RECEPTION
<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs 2 plots rouge 2 plots jaunes par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu</p> <p>1 joueur tiens le ballon au dessus du plot, le partenaire trottine pour attraper le ballon et shooter en course puis il récupère son ballon pour le présenter à son partenaire.</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE DE TIRER EN EQUILIBRE DANS LA CONTINUITE DE LA COURSE (tir en course avec capté du ballon) • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche
<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer ses mains dans la course : main shooteuse extérieure avec doigts vers le plafond (plot rouge-main droite ; plot jaune-main gauche) • Capter la balle en lançant pied extérieur pour enchaîner 1-2-tir (plot rouge-main droite ; plot jaune-main gauche) • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche <p>A éviter : Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier</p> <p style="text-align: center;">EVOLUTION CONSIGNES</p> <p>Le joueur qui a le ballon devient passeur en se positionnant derrière le panier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe au sol • Réception de face • Préparer ses mains pour l'enchaînement réception-1-2-tir. • Varier la position du passeur. <p style="text-align: center;">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face)
<p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montée rapide du ballon à l'épaule • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche • Piétiner pour attraper le ballon sur le bon appui • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond off. 	<p style="text-align: center;">EVOLUTION JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tour de la terre :</u> <p><u>Déroulement :</u> 3 spots de tir 2 équipes de 2 joueurs par panier. Je tire, je récupère mon ballon pour le présenter à mon partenaire qui enchaîne un tir après avoir fait le tour du plot. But : Marquer X paniers à chaque spot de tir (aller au spot de libre contrat du spot réussi)</p>