

| | |
|--|--|
| <p align="center">ATELIER TIR EN COURSE</p> | <p align="center">EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES POUSSINS ET MINIPOUSSES</p> |
| <p align="center">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon par joueur 3 plots rouges et 3 plots jaunes par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu</p> | <p align="center">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE d'enchaîner départ en dribble-tir en course • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche |
| <p align="center">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon par joueur, 1 plot rouge à gauche et 1 plot jaune à droite. 3 spots de tir en course Le joueur doit réaliser un départ en dribble enchaîné avec un tir en course. Pour cela il n'a droit qu'à un seul dribble avec un départ croisé. Départ à droite avec pied gauche (plot jaune) et ballon touchant le sol en même temps, enchaîné du double pas (1-2-tir) Les plots matérialisent les appuis du défenseur</p> <p>ATTENTION : 1 joueur à la fois, les joueurs doivent partir en décalé pour ne pas se percuter.</p> | <p align="center">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position de triple menace (fléchie ; appuis largeur des épaules ; ballon dans la poche) avant le départ et passer le ballon sous les genoux pour attaque à l'opposé du ballon • Départ Pied-Ballon au sol en même temps • 1 seul dribble-1-2-tir • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche |
| <div data-bbox="209 1066 603 1554" data-label="Image"> </div> <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 <p>« Atterrir » sous le panier et tirer après rebond</p> | <p>A éviter :</p> <p>Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier</p> <p align="center">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballon et pied touche le sol en même temps • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face) <p align="center">EVOLUTION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Départ dos au cercle entre les plots avec lancer du ballon rétroactif devant le joueur pour enchaîner réception face au cercle en arrêt simultané puis départ en dribble 2. Réaliser deux départs main faible pour un départ main forte. 3. Contrats de réussite (exple : réaliser 2 tirs main forte et main faible d'affilés puis changer de spot) |