



## L'APPRENTISSAGE DU TIR CHEZ LES U9 ET U 11

### TIR DE PLEIN PIED

#### Le Plateau

#### Objectif :

#### Déroulement

- 1 PB par plot : les plots sont positionnés près du panier.
- Tendre le bras avec le ballon posé sur la main (paume de la main vers le plafond, doigts écartés)
- Fléchir les jambes et en même temps armer le tir à une main
- Tirer, à une main.  
(si difficulté à tenir le ballon à une main : adapter la taille du ballon, le poids ; utiliser une balle de Tennis ; ou maintenir le ballon en place avec l'index de la main qui ne tire pas)

#### Repères

- Avoir les 10 yeux qui regardent le cercle (le bout des pieds + les genoux + les hanches + les épaules + les yeux)
- Lors de la flexion : les appuis sont aussi larges que les hanches + fléchir en mettant les fesses en arrière.
- Pour armer le tir : doigts écartés + 3 angles droits (épaule, coude, poignet) + doigts au niveau du front
- Pour tirer : jambes en extension + terminer sur la pointe des pieds + bras tendu en l'air (TOC TOC avec l'oreille) + poignet cassé (les doigts rentrent dans le cercle)

#### Evolution





## Trajectoire du ballon

### Objectif :

Déroulement	Repères	Evolution	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 PB + 1 NPB devant lui les bras levés (si NPB trop petit, utiliser des lattes)</li> <li>➤ PB : faire le plateau puis tirer par-dessus les mains du NPB</li> <li>➤ NPB : rester les bras en l'air sans chercher à contrer le ballon</li> </ul> <p>3 passages et on inverse les rôles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour la gestuelle : même repères que pour le plateau</li> <li>➤ Trajectoire : le ballon monte au-dessus du cercle puis redescend dans le cercle (chercher à marquer un switch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PB : démarrer par la gestuelle à 2 mains</li> <li>➤ PB : arriver en dribble, s'arrêter, tirer</li> </ul>	

## Appuis et Gainage

### Objectif :

Déroulement	Repères	Evolution	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 lignes de 3 coupelles près du cercle (=haies)</li> <li>➤ Se mettre en position de tir face à la 1<sup>ère</sup> haie</li> <li>➤ Sauter par-dessus la 1<sup>ère</sup> haie en pivotant à 90°, tout en gardant la position de tir</li> <li>➤ Sauter par-dessus la 2<sup>ème</sup> haie en pivotant à 90° (se remettre face au cercle), tout en gardant la position de tir</li> <li>➤ Tirer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour la gestuelle : même repères que pour le plateau</li> <li>➤ Les appuis : positionnés sur la même ligne + réception sur l'avant du pied + être stable (un joueur autre peut tenter de le déstabiliser)</li> <li>➤ Position de tir : être fléchi durant tout l'exercice + ne pas baisser le ballon en dessous des épaules.</li> </ul>		



## Enchaînement Réception-Tir

### Objectif :

### Déroulement :

#### Arrêt simultané

- 2 colonnes de PB prolongement de la zone restrictive, 2m derrière la ligne de fond.
- 1 joueurs = NPB : courir, faire le tour des plots, réceptionner tirer + prendre son rebond et aller dans la colonne d'où vient la passe
- Passeur : passer le ballon à terre pour un tir extérieur + courir et faire le tour des plots après la passe

### Repères

- Gestuelle : même repères que pour le plateau
- Appuis pour SIMULTANE : multiplier les appuis avant la réception + capter le ballon dans un petit saut rasant le sol + être fléchi et stable (largeur des appuis)
- Appuis pour ENGAGE : multiplier les appuis avant la réception + dans la réception, on pose le pied intérieur (talon puis tranche, puis avant du pied) et on ramène (engage) le pied extérieur pour se mettre face au cercle.
- Mains (pour capter) : préparer ses mains : main forte ouverte paume vers l'avant + main faible ouverte paume vers l'intérieur (les mains sont perpendiculaires).
- Armer le tir : dans la réception, armer le tir en montant le ballon au-dessus des épaules (3 angles droits)

### Evolution :

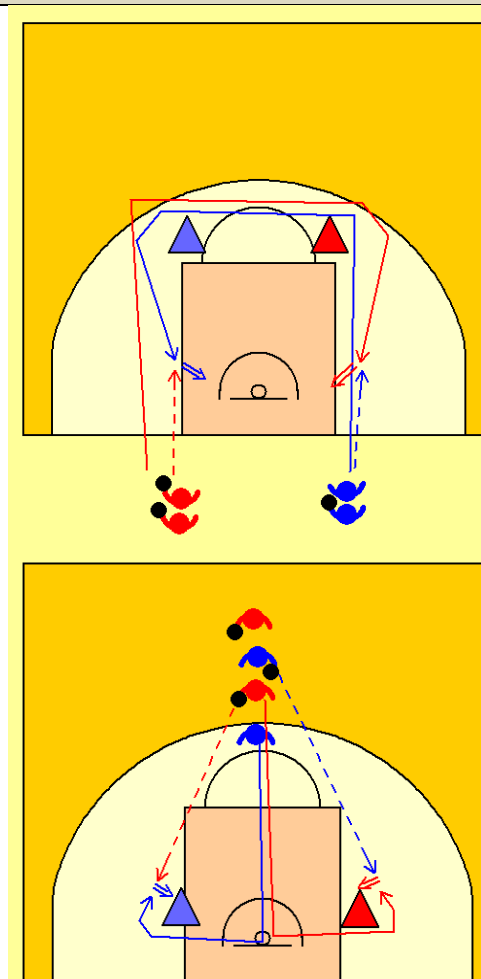
#### arrêt alternatif engagé

- Même déroulement en modifiant la pose d'appuis lors de la réception

ou

#### Autre déroulement : Fontaine

- 1 colonne dans l'axe au niveau des 3 pts (ou si beaucoup de joueurs, 2 colonnes qui travaillent chacune de leur côté)
- 1<sup>er</sup> joueur = NPB : courir sous le cercle, demander le ballon (flasher) ressortir en courant pour recevoir le ballon au niveau d'un des plots et tirer (+rebond + retour dans la colonne sans gêner)
- /!\ la course ne doit pas être rectiligne mais arrondie.
- PB fait la passe puis enchaîne à son tour le travail du NPB.





## TIR EN COURSE

### Appuis

#### Objectif :

Déroulement	Repères	Evolution	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 colonne de NPB par panier (Droite puis Gauche) à l'intérieur des 3pts (courses courtes)</li> <li>➤ 1 PB avant la zone (45°) qui tend le ballon</li> <li>➤ 1 plot positionné sous le ballon : les joueurs doivent lancer les appuis à partir de ce plot + possibilité de faire un code couleur : rouge je lance l'appui gauche, jaune je lance l'appui droit en 1<sup>er</sup></li> <li>➤ NPB : 2-3 pas, puis attraper le ballon et lancer ses appuis au même moment</li> <li>➤ Prendre son rebond et aller dans la colonne PB – passeur dans la colonne NPB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appuis : Droite/Gauche à droite et Gauche/Droite à gauche + 1<sup>er</sup> appui : grand et 2<sup>ème</sup> appui : petit + monter le genou (vers le haut et non en talon fesse) + lancer ses appuis au moment du capté</li> <li>➤ Mains : préparer ses mains : main de tir ouverte paume vers l'avant + main de soutien ouverte paume vers l'intérieur (les mains sont perpendiculaires) + finir bras en l'air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Colonne des NPB au niveau des 3 pts pour augmenter la course</li> <li>c) Colonne des NPB proche de la ligne médiane pour avoir du sprint</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mettre le ballon à l'oreille en protection dès le capté du ballon</li> <li>➤ Se servir de la main qui ne tire pas pour contrer le contre = lors du tir ouvrir sa main intérieure vers l'intérieur</li> </ul>	



## T.E.C après passe

### Objectif :

Déroulement	Repères	Evolution	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 colonne PB à l'extérieur des 3pts (droite ou gauche)</li> <li>➤ 1 colonne de passeur :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Derrière la ligne de fond (2-3m) : passe arrivant de face</li> </ul> </li> <li>➤ PB passe au NPB puis cours vers le cercle dans son couloir de jeu direct, capte le ballon dans la course et fait un T.E.C sans dribble. (passe à terre)</li> <li>➤ Changer de colonne</li> <li>➤ Passeur et PB doivent communiquer pour débriefer du timing de la passe et de la qualité.</li> </ul>	<p>Tireur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appuis : courir à la même allure + organiser ses appuis au moment de la réception pour capter le ballon en l'air et lancer les bons appuis.</li> <li>➤ Mains : même repères que précédemment</li> </ul> <p>Passeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre fléchi</li> <li>➤ Mains : pouces qui se regardent vers l'intérieur + tendre les bras + finition avec les paumes vers l'extérieur et les poignets qui se regardent</li> </ul>	<p>Colonne de passeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b) Grand corner côté PB : passe arrivant côté main du tir</li> <li>c) Sur les LF : passe arrivant côté opposé à la main du tir</li> </ul>	



## 3- T.E.C après dribble

### Objectif :

Déroulement	Repères :	Evolution :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 colonne de PB à droite puis à gauche : (adapter la distance avec la difficulté souhaitée)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Plot près du cercle : 1 dribble puis T.E.C (apprentissage)</li> <li>b) Plot à 3pts : course en dribble puis T.E.C</li> <li>c) Plot sur la ligne médiane : dribble de contre-attaque puis T.E.C (perfectionnement)</li> </ul> </li> <li>➤ Revenir sur le côté pour ne pas gêner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appuis : même repères qu'auparavant</li> <li>➤ Mains : dernier dribble = dribble fort pour armer directement le tir + ballon à l'oreille</li> <li>➤ Dribble et tir main droite à droite + dribble et tir main gauche à gauche</li> </ul>	<p><u>1c1 poursuite</u></p> <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 plot à distance de la ligne médiane à l'extérieur : PB</li> <li>➤ 1 plot sur la ligne médiane à l'intérieur : Défenseur</li> <li>➤ Le 1c1 démarre lors du 1<sup>er</sup> dribble du PB</li> <li>➤ Revenir au départ échanger les rôles puis échanger de côté</li> </ul> <p>Repères :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1<sup>ère</sup> intention : gagner le 1c1 par la vitesse</li> <li>➤ 2<sup>ème</sup> intention : couper la course du défenseur</li> <li>➤ Si le défenseur est à côté de moi : contacter avec l'épaule et faire son T.E.C en conservant le contact</li> <li>➤ Si le défenseur est devant moi : jouer dans son dos (projection, arrêt simultané + tir croisé, changement de main)</li> </ul>	



## MINI-ATELIERS DE TIR

Chaque atelier dure 1 à 2 min

<p><b>1. <u>Tir crochet sous le cercle (tourné vars la ligne de fond)</u></b>            PB est positionné la tête sous le cercle en regardant la ligne de fond            Ballon tenu à une main (Droite puis Gauche) + bras tendu sur le côté            Tirer en cassant le poignet et en levant le bras sur le côté</p>	<p><b>2. <u>Tir crochet sous le cercle (tourné vars la ligne médiane)</u></b>            PB est positionné la tête sous le cercle en regardant la ligne médiane            Ballon tenu à une main (Droite puis Gauche) + bras tendu sur le côté et vers l'avant            Tirer en cassant le poignet et en levant le bras vers l'avant</p>
<p><b>3. <u>Tir sur la tranche du panier</u></b>            PB est positionné face à la tranche du panier            Travail avec le plateau ou directement avec la position de tir à 2 mains            Envoyer le ballon sur la tranche du panier</p>	<p><b>4. <u>Croiser/Monter</u></b>            PB positionné en dessous des LF du MiniBasket            Lancer le ballon devant soi et le rattraper en arrêt simultané            Départ croisé sur un appui pour tirer            /!\ garder le ballon à l'oreille dès le capté du ballon jusqu'au tir</p>
<p><b>5. <u>Tir après rebond (Epreuve du Panier d'or)</u></b>            PB positionné à droite sous le cercle            Tirer puis prendre son rebond : dans le rebond organiser ses appuis pour pouvoir tirer à gauche.            /!\ garder le ballon à l'oreille dès le capté du rebond jusqu'au tir</p>	<p><b>6. <u>Dribbler/Feinter/Croiser/Monter</u></b>            PB positionné sur la ligne des 3pts dans l'axe            Dribbler jusqu'à la ligne de non-charge (environ) et s'arrêter en simultané            Feinte de tir            Départ croisé sur un appui pour tirer            /!\ garder le ballon à l'oreille dès le capté du ballon jusqu'au tir</p>
<p><b>7. <u>Chaise</u></b>            PB positionné devant une chaise proche du panier. Travail avec le plateau ou directement avec la position de tir à 2 mains. Fléchir suffisamment pour que les fesses touchent la chaise puis tirer            (Evolution : tirer assis)</p>	<p><b>8. <u>Plateau/switch</u></b>            PB positionné proche du panier (axe ou 0°)            Travail avec le plateau            But : marquer 3 switches d'affilés</p>



## QUELQUES JEUX D'ADRESSE

### La montante/descendante

#### Thème : Tir de plein pied

#### Déroulement

Les joueurs sont seuls (1c1) ou en équipe (2c2 conseillé)  
1 ballon par équipe  
2 plots par panier (ex : 45° Droit et 45° Gauche ou 0° Droite et 0° Gauche ...)

#### Sur chaque panier :

2 équipes s'affrontent en duel d'1 minute  
L'équipe qui a marqué le plus de panier remporte le duel (en cas d'égalité : mort subite = chaque équipe tire à son tour jusqu'à que l'une des deux marque et l'autre non)

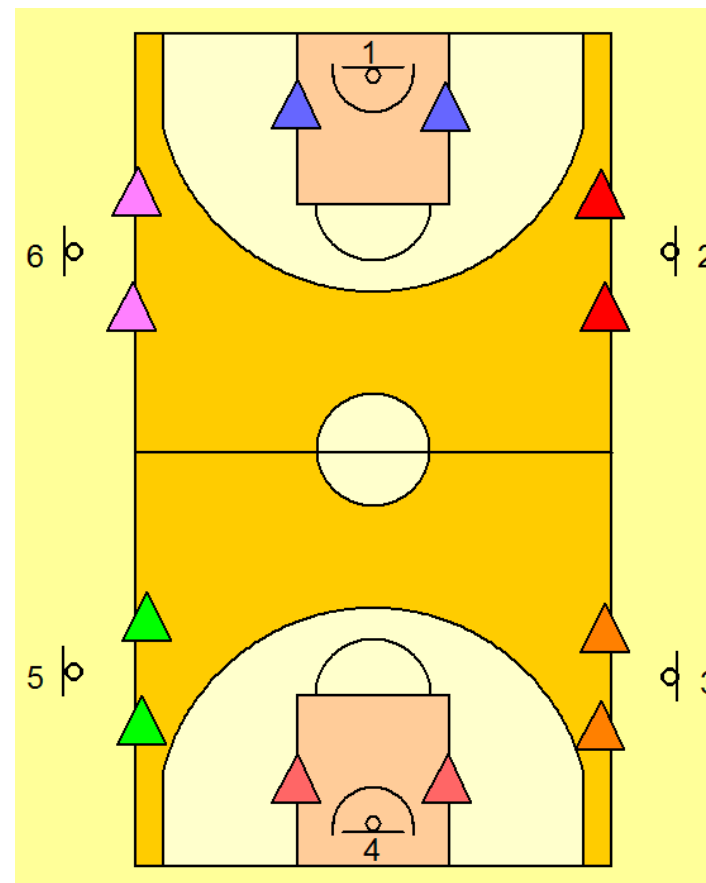
#### Rotation :

L'équipe gagnante monte d'un panier (sur le premier panier, l'équipe qui gagne reste sur ce panier)  
L'équipe perdante descend d'un panier (sur le dernier panier, l'équipe qui perd reste sur ce panier)

#### Vainqueur du jeu :

On programme un certain nombre de duel, à la fin du jeu, l'équipe qui a gagné sur le 1<sup>er</sup> panier en dernier, remporte le jeu.

#### Disposition







## Les petits chevaux

### Thème : Tir de plein pied

#### Déroulement

Les joueurs sont seuls ou en équipe (de 2 conseillé)  
1 ballon par équipe  
2 plots par panier posé sur n'importe quel spot de tir  
Etablir un sens de rotation

Chaque équipe démarre depuis un plot, il faut laisser au moins 1 plot d'écart entre chaque équipe

Pour avancer d'un plot, il faut marquer 4 paniers depuis ce plot (adapter le nombre de panier en fonction de la capacité ou non à marquer)

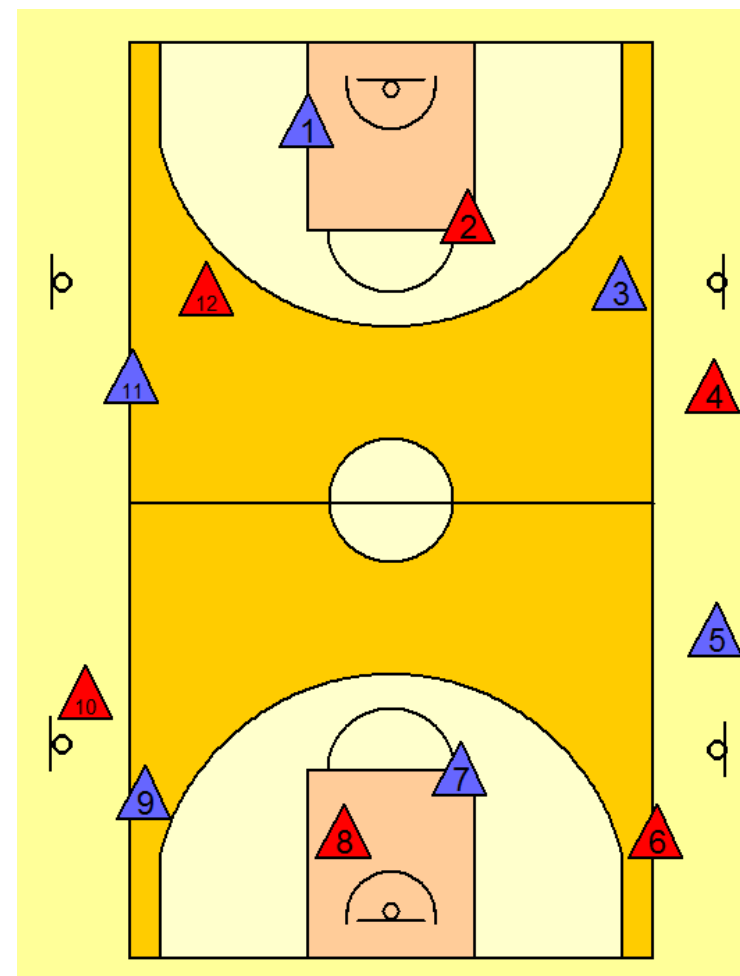
Si une équipe avance d'un plot et doit aller sur un plot où une autre équipe est déjà en train de tirer : l'équipe qui avance reste sur ce nouveau plot, tandis que l'équipe qui était déjà en train de tirer sur ce plot, redescend au précédent.

#### Vainqueur du jeu :

Le jeu se termine lorsqu'une équipe a fait un tour complet  
OU

Si cela dure trop longtemps, on arrête le jeu et le vainqueur est l'équipe qui a avancé du plus grand nombre de plot

#### Disposition





## Les colonnes à valider

### Thème : Tir de plein pied

#### Déroulement

Les joueurs sont en équipe (de 3 conseillé)  
1 ballon par équipe  
3 colonnes de 4 plots par panier

#### Principe :

1 panier marqué = je recule d'un plot  
1 panier raté = je retourne au plot précédent  
Panier marqué au 4<sup>ème</sup> plot d'une colonne = colonne validée  
Colonne validée = démarrer une autre colonne (lorsqu'on rate le 1<sup>er</sup> panier la 2<sup>ème</sup> colonne, on reste sur cette colonne)

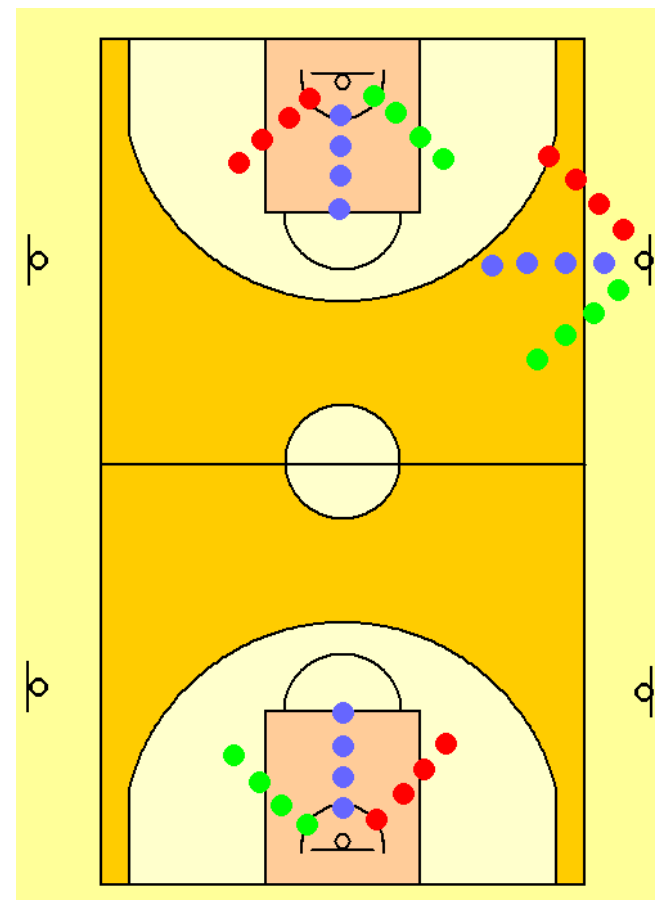
#### Duels possibles :

- Une équipe par panier devant valider les 3 colonnes
- 2 équipes sur le même panier devant valider une colonne chacune
- 2 équipes sur le même panier devant valider les 3 colonnes

#### Vainqueur du jeu :

L'équipe qui valide sa ou ses colonnes avant les autres

#### Disposition





## Seul contre tous

### Thème : Tir en course

#### Déroulement

Les joueurs sont seuls

1 ballon par joueur

Dans le rond central : un plot par panier soit pour aller tirer à gauche, soit pour aller tirer à droite

#### Principe :

Départ en dribble depuis un plot pour aller faire un T.E.C du côté imposé par le plot

Prendre son rebond, retourner dans le rond central

Après chaque tir, on change de plot de départ

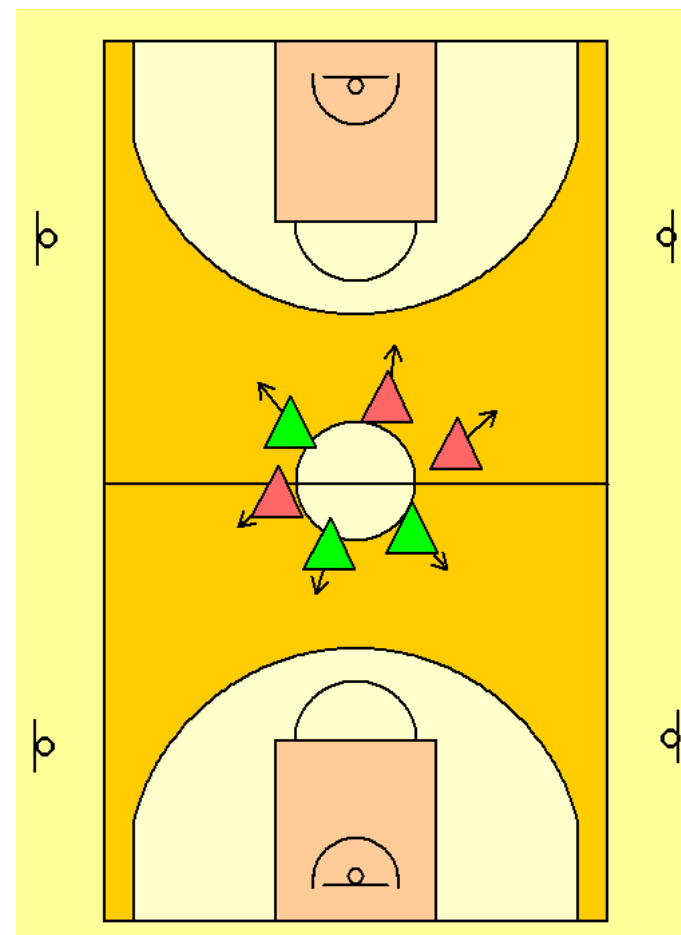
#### Contrats possibles :

- Réussir 10 T.E.C
- Réussir 5 T.E.C à droite et 5 T.E.C à gauche
- Réussir d'abord 5 T.E.C à droite (ou à gauche) puis 5 T.E.C à gauche (ou à droite)

#### Vainqueur du jeu :

Le 1<sup>er</sup> joueur qui valide le contrat remporte la manche

#### Disposition





## Grand Jeu

### Thème : Tir de plein pied + tir en course

#### Déroulement

Les joueurs sont en équipe

2 ballons par équipe

1 équipe par panier

Derrière chaque panier : stock de plots

- X plots rouges
- X plots bleus
- X plots jaunes
- X plots blancs
- X plots verts

#### Principe :

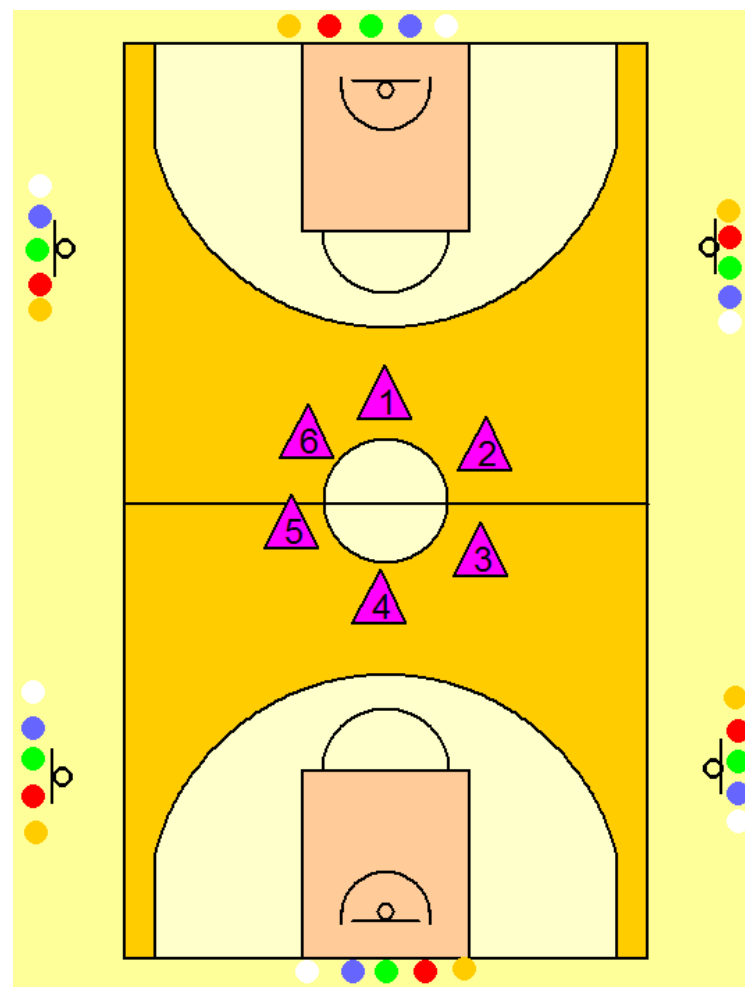
Une couleur de plot correspond à un tir en particulier (ex : rouge = T.E.C gauche, bleu = T.E.C droit, jaune = Tir ext gauche, blanc = tir ext droit, vert = LF)

Chaque équipe part du rond central : je vais tirer, si je marque je prends un plot et mon rebond et je retourne dans mon équipe donner le ballon et poser le plot.

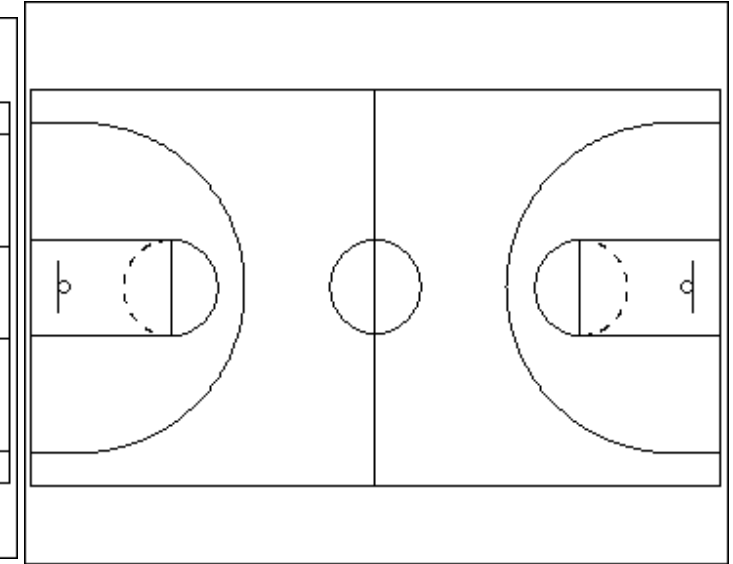
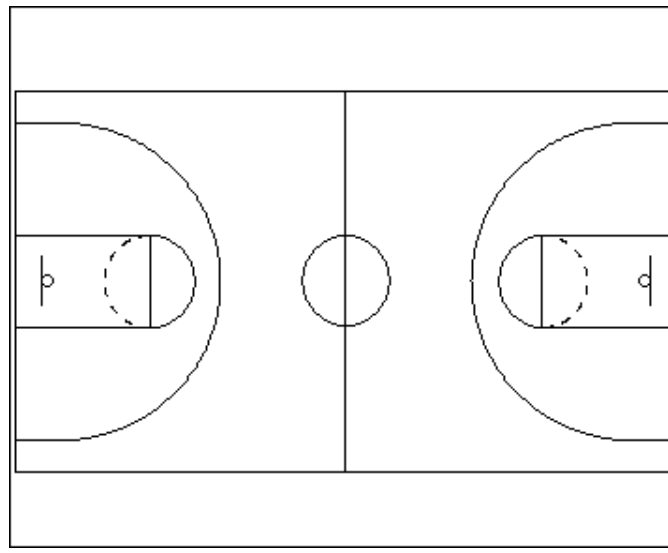
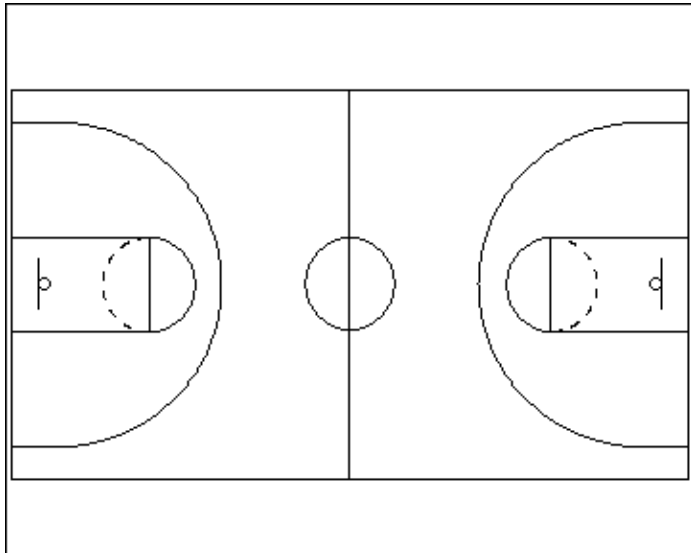
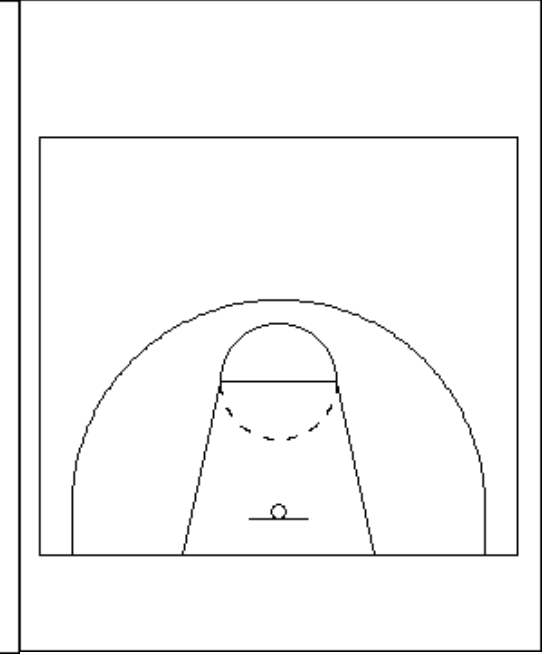
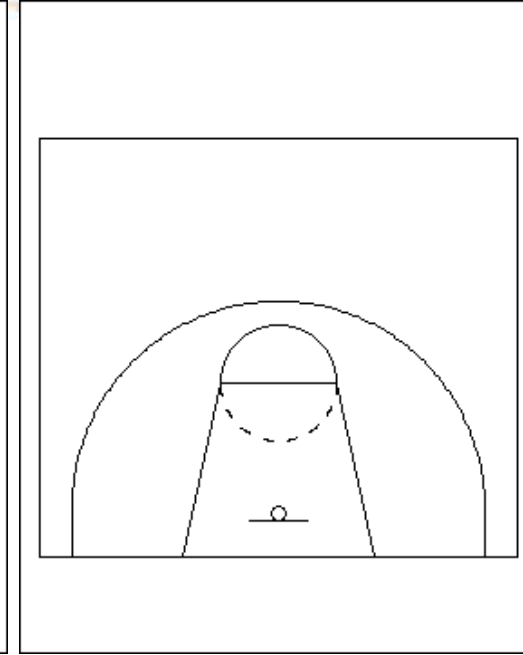
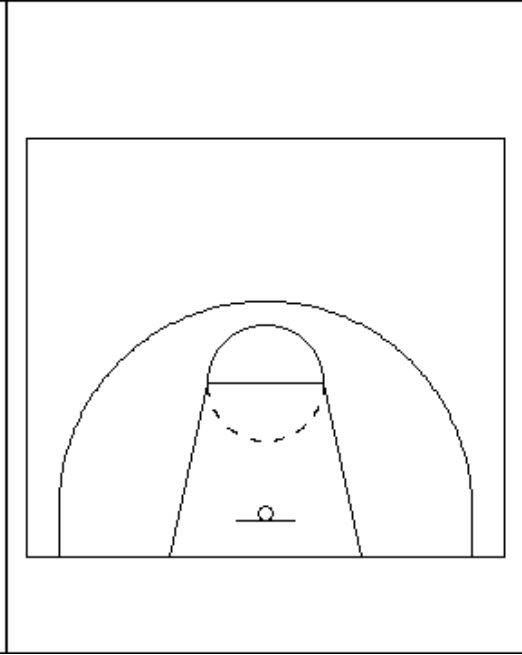
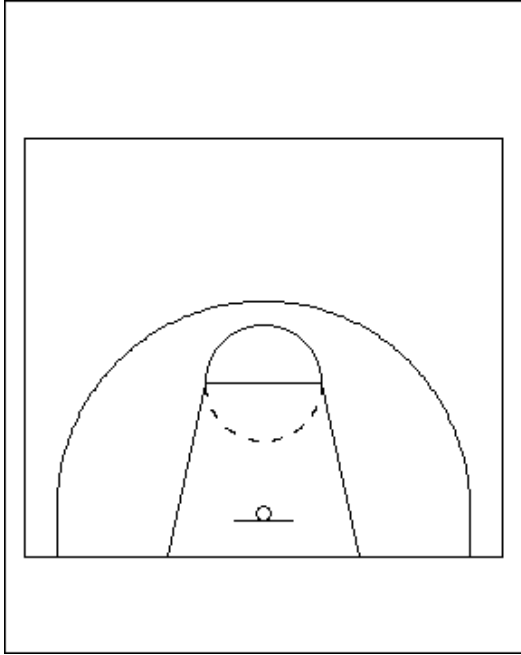
#### Vainqueur du jeu :

La 1<sup>ère</sup> équipe qui a ramené tous ses plots a gagné.

#### Disposition



# COACH DATING MINI BASKET



# COACH DATING MINI BASKET

