

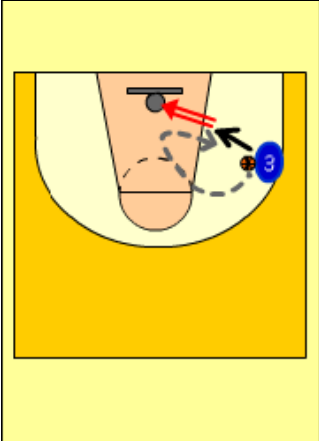
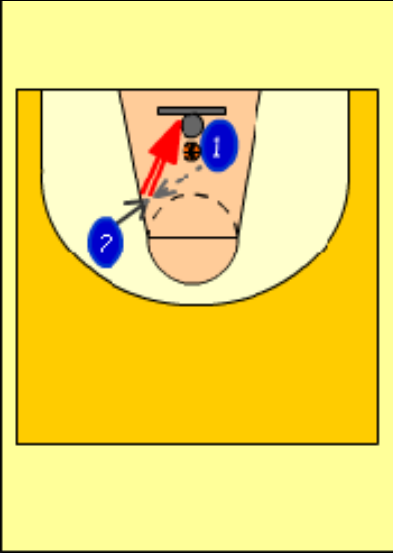
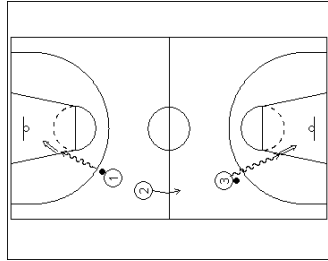
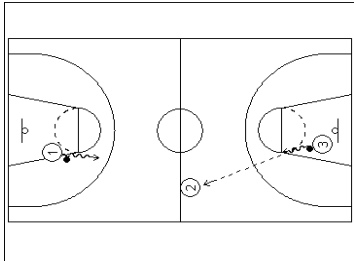
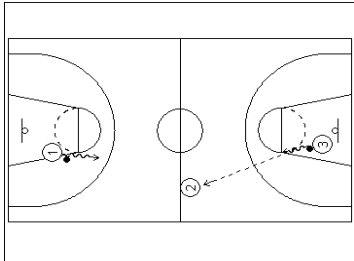


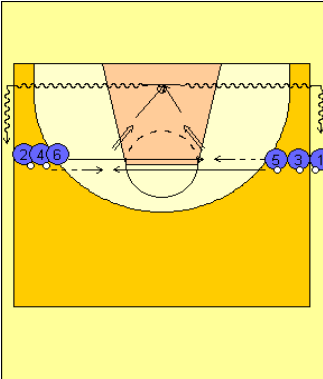
Exercice n°2	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<p><b>REFERENCE :</b> Analytique de type Statique 2.</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b>  <b>Le perfectionnement porte sur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La coordination jambes - bras dans un mouvement continu (poussée des jambes – montée du ballon).</li> <li>• La recherche de fluidité du geste.</li> <li>• Le rôle de la main d'équilibre.</li> </ul>
<p><b>Matériel nécessaire :</b> 1 ballon par joueur.</p>	<p><b>DEROULEMENT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ballon par joueur.</li> <li>• Se situer près du cercle.</li> <li>• Se placer « sous le ballon » en coordonnant la flexion des jambes et la montée du ballon (armer) et tirer.</li> </ul>
	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer « sous le ballon » : synchroniser la flexion des jambes et le placement du ballon.</li> <li>• Finition bras en extension avec le bout des doigts.</li> <li>• Trajectoire haute.</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajectoire.</li> <li>• Critères qualitatifs énoncés dans « Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2007 ».</li> </ul>

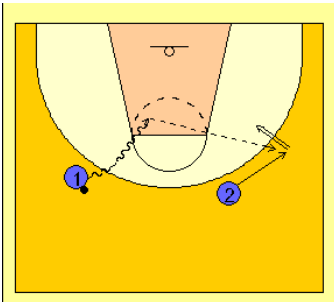
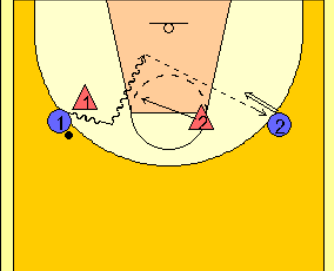
Exercice n°1	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<p><b>REFERENCE : Analytique de type Statique 1.</b></p>	<p><b>OBJECTIFS :</b>  <b>Le perfectionnement porte sur le haut du corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se placer « sous le ballon » : armer.</li> <li>• Tenue du ballon avec la main directrice.</li> <li>• Contrôle alignement, angles.</li> </ul>
<p><b>Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.</b></p>	<p><b>DEROULEMENT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ballon par joueur.</li> <li>• Se situer près du cercle.</li> <li>• Se placer « sous le ballon » à une main (armer) et tirer.</li> </ul>
	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper la balle à une main.</li> <li>• La main guide se situe au niveau du ballon.</li> <li>• La main d'équilibre accompagne le geste sans toucher le ballon.</li> <li>• Armer (« se placer sous la balle ») et tirer.</li> <li>• Finition bras en extension.</li> <li>• Contrôle sensation fin du geste (avec le bout des doigts).</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajectoire.</li> <li>• Critères qualitatifs énoncés dans « Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2008 ».</li> </ul>

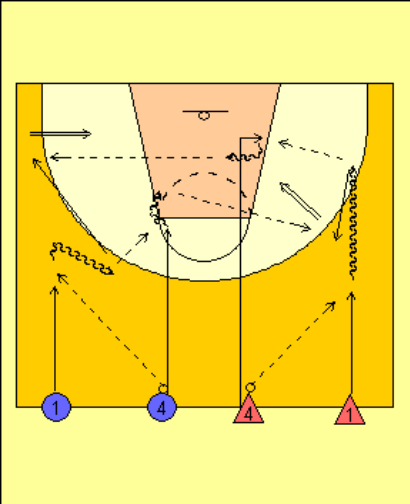
Exercice n°3	<b>EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS</b>
<b>REFERENCE :</b> Analytique de type dynamique 1.	<b>OBJECTIF :</b> Perfectionnement du tir (réception – tir : ballon lancé devant soi).
<b>Matériel nécessaire :</b> 1 ballon par joueur.	<p><b>DEROULEMENT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur lance la balle devant lui (effet rétroactif).</li> <li>• Il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif et tire.</li> <li>• Faire varier les conditions d'exécution : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitesse.</li> <li>○ Distance.</li> <li>○ Obligation de réussite.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt alternatif, se placer « sous le ballon » (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis.</li> <li>• Monter le coude et extension du bras, finition du geste.</li> </ul>
	
<b>Exercice analytique dynamique, arrêt alternatif.</b>	
<b>Priorité n°1 de perfectionnement.</b>	<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé.</li> <li>• La pose du premier pied se fera par le talon.</li> <li>• Qualité de l'armé.</li> <li>• Fluidité du geste.</li> <li>• Trajectoire.</li> </ul> <p><b>EVOLUTION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Même exercice avec arrêt simultané.</li> </ul>
<b>Exercice analytique dynamique, arrêt simultané.</b>	<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé.</li> <li>• La pose des appuis se fera par l'avant des pieds.</li> <li>• Qualité de l'armé.</li> <li>• Fluidité du geste.</li> <li>• Trajectoire.</li> </ul>
<b>Priorité n°2 de perfectionnement.</b>	

Exercice n°4	<b>EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS</b>
<b>REFERENCE : Réception de passe et prise d'appuis pour tirer.</b>	<b>OBJECTIF : Perfectionnement de l'attraper et de la prise d'appuis pour tirer après réception de passe.</b>
<b>Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs.</b>	<b>DEROULEMENT :</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur se déplace légèrement en courbe, il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif et tire.</li> <li>• Savoir engager en gauche –droite et engager en droite – gauche.</li> <li>• Faire varier la vitesse d'exécution pour atteindre une vitesse optimale.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt alternatif, ramener le ballon dans l'axe du tir (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis.</li> <li>• Monter le coude et extension du bras, finition du geste.</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualité de l'attraper et du trajet du ballon pour le placer dans l'axe du tir.</li> <li>• Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé.</li> <li>• La pose du premier pied se fera par le talon.</li> <li>• Qualité de l'armé.</li> <li>• Fluidité du geste.</li> <li>• Trajectoire.</li> </ul>
<b>Exercice analytique dynamique, arrêt alternatif.</b>	
<b>Priorité n°1 de perfectionnement.</b>	<p><b>EVOLUTION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Même exercice en variant les conditions de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arrêt simultané.</li> <li>○ Vitesse d'exécution : l'arrêt sera rasant, la prise d'appuis se fera par l'avant des pieds.</li> <li>○ L'armé se réalise pendant l'arrêt.</li> <li>○ Distance de tir.</li> <li>○ Angles de passe.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Exercice analytique dynamique, arrêt simultané.</b>	
<b>Priorité n°2 de perfectionnement.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Même exercice mais en introduisant la notion réception – 1 dribble – tir : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Perfectionnement du départ croisé.</li> <li>○ Perfectionnement du départ direct.</li> </ul> </li> </ul>

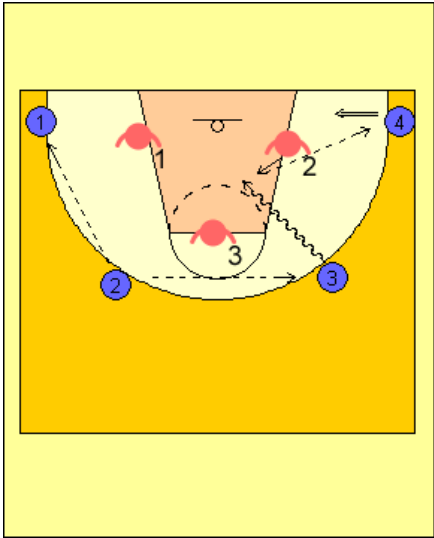
Exercice n°5	<b>EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS</b>
<b>REFERENCE :</b> Tir « navette » après dribble.	<b>OBJECTIF :</b> Perfectionnement de l'attraper et de la prise d'appuis (en engager) pour tirer après dribble.
<b>Nombre de joueurs :</b> groupes de 3 joueurs. <b>Matériel nécessaire :</b> 2 ballons pour 3 joueurs. Exercice sur 2 paniers.	<b>DEROULEMENT :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs se déplacent en navette d'un panier à l'autre.</li> <li>• Ils enchaînent des actions de type « <u>dribbler – tirer – prendre son propre rebond – dribbler – passer – attraper – partir en dribble</u> » (cf diag 1, 2, 3).</li> </ul>
<b>Diagramme 1 :</b>	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper le ballon après dribble à une main pour le ramener vers la seconde main (main faible vers main forte et inversement).</li> <li>• Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer.</li> <li>• Synchroniser la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon.</li> </ul>
	<b>CRITERES DE REUSSITE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main.</li> <li>• Rythme des appuis.</li> <li>• Equilibre.</li> </ul>
	<b>EVOLUTION :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les dribbles et les rythmes qui précèdent le tir.</li> <li>• Donner des contraintes de temps.</li> <li>• Organiser des concours par équipe.</li> </ul>
	

Exercice n°6	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<b>REFERENCE : Tirs après prise d'appuis alternatifs.</b>	<b>Objectif : perfectionnement des prises d'appuis en engager à effectuer à droite et à gauche avant le tir.</b>
<b>Nombre de joueurs : 12 (6 par ½ terrain)</b> <b>Matériel nécessaire : 10 ballons (2X5)</b>	<b>DEROULEMENT :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 colonnes de 3 joueurs chacune situées à hauteur de la ligne des lancer- francs</li> <li>• Le 1<sup>er</sup> joueur d'une des 2 colonnes n'a pas de ballon et démarrera l'exercice.</li> <li>• Le joueur sans ballon effectue un déplacement rapide vers l'extrémité opposée de la ligne de lancer franc (angle de la zone restrictive)</li> <li>• Puis le passeur dès la passe faite devient exécutant pour prendre à son tour le tir à l'angle opposé.</li> <li>• Et ainsi de suite...</li> <li>• Chaque joueur après le tir récupère son propre ballon et vient se placer dans la colonne opposée ;</li> </ul>
<b>Diagramme :</b>	
	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter un tir alternativement en se déplaçant de la gauche du terrain vers la droite et inversement.</li> </ul> <b>CRITERES DE REUSSITE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mécanique de l'entrée en possession du ballon coordonnée à la prise des appuis (Situation décrite : Déplacement de la gauche vers la droite pour un droitier) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abaissement du centre de gravité sur les derniers appuis avant le captage du ballon (« Course épaule basse »).</li> <li>➤ Placement du 1<sup>er</sup> appui (gauche) à la réception du ballon : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prise d'avance de l'appui par rapport au centre de gravité.</li> <li>○ Attaquer le sol par le talon.</li> </ul> </li> <li>➤ Placement du 2<sup>ème</sup> appui (droit) : Il se place en avant du pied gauche, en direction du cercle et respecte un écartement de la largeur des épaules. La pose de cet appui se fait pied à plat.</li> <li>➤ Positionnement et tenue du ballon.</li> </ul> </li> <li>• Armé (différentes angulation bras tronc ; coude et poignet).</li> <li>• Extension coordonnée des bras et des jambes.</li> <li>• Fin du geste.</li> </ul> <b>EVOLUTION :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier la position des passeurs (modifier les angles de passes)</li> <li>• Même exercice mais en introduisant la notion réception – 1 dribble – tir : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Perfectionnement du départ croisé.</li> <li>○ Perfectionnement du départ direct.</li> </ul> </li> </ul>

Exercice n°7	<b>EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS</b>	
<b>REFERENCE :</b> Tir après fixation – passe.	<b>OBJECTIF :</b> Perfectionnement du tir sur phases de jeu. Perfectionnement de la prise d'appuis en engagé.	
<b>Nombre de joueurs :</b> 2 au minimum. <b>Matériel nécessaire :</b> 1 ballon, 1 panier.		
<b>Diagramme 1 :</b>		
	<b>DEROULEMENT :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur #3 dribble vers le cercle et passe à #2 qui tire (cf : diagramme 1 ou diagramme 2).</li> <li>• En liaison avec les coordinations à 2 joueurs mises en évidence dans les fondamentaux offensifs.</li> </ul>	
<b>Diagramme 2 :</b>		
	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper le ballon à deux ou à une main (ramener le ballon vers la seconde main : main faible vers main forte et inversement).</li> <li>• Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer (cf. « tenue du ballon »).</li> <li>• Synchroniser en flexion la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon.</li> </ul>	
	<b>CRITERES DE REUSSITE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main.</li> <li>• Rythme des appuis.</li> <li>• Equilibre.</li> </ul>	

Exercice N°8	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<b>REFERENCE : Tir après jeu intérieur et transfert du ballon.</b>	<b>OBJECTIF : Perfectionnement de tir sur phases de jeu.</b> <b>Perfectionnement du tir associé au jeu de passes.</b>
<b>Nombre de joueurs : 12 joueurs.</b> <b>Matériel nécessaire : 2 ballons par joueurs.</b>	<b>DEROULEMENT :</b>
<b>Diagramme 1 :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs de 2 équipes différentes sont placés comme indiqués sur le diagramme 1 (les joueurs intérieurs occupent les positions centrales).</li> <li>• A4 passe à A1 en progression ; Idem pour D1 et D4.</li> <li>• A4 et D4 occupent respectivement les positions de poste et pivot.</li> <li>• A1 et D1 se déplacent en dribble et passent à A4 et D4</li> <li>• A4 et D4 feignent l'attaque du panier et transfèrent le ballon vers D1 et A1 qui tirent à 3 pts sur réception de passe.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passes (angles et types de passes de passe / relation extérieur - intérieur).</li> <li>• Enchaînement d'actions (dribbles / passes / tir).</li> <li>• Pose d'appuis alternatifs pour tirer.</li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualité de l'attraper et du trajet du ballon pour le placer dans l'axe du tir.</li> <li>• Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé.</li> <li>• La pose du premier pied se fera par le talon.</li> <li>• Qualité de l'armé.</li> <li>• Fluidité du geste.</li> <li>• Trajectoire.</li> </ul> <p><b>EVOLUTION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternier par ½ terrain (Navette).</li> <li>• Alternier à droite et à gauche.</li> <li>• Alternier les positions intérieure et extérieure.</li> </ul>



Exercice n°9	<b>EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS</b>
<p><b>REFERENCE :</b> Recherche du tir « ouvert » à 4 c 3.</p>	<p><b>Objectif :</b> Perfectionnement du tir sur phases de jeu dans ses aspects décisionnels.  <b>Perfectionnement selon l'action du défenseur des enchaînements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception de passe – tir.</li> <li>• Réception de passe – dribble – tir.</li> </ul>
<p><b>Nombre de joueurs :</b> 8 joueurs.  <b>Matériel nécessaire :</b> 1 ballon.</p>	<p><b>DEROULEMENT</b></p>
<p><b>Diagramme 1</b></p>	
<div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règlement adapté dans le décompte des points (valorisation des zones selon l'intention pédagogique)</li> <li>• Rapport attaque /Défense : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4 attaquants évoluant en toute liberté.</li> <li>○ 3 défenseurs.</li> <li>○ Le 4<sup>ème</sup> joueur de l'équipe est en attente à hauteur de la ligne médiane. Il entre en jeu lorsque son équipe récupère le ballon pour attaquer.</li> <li>○ Les défenseurs défendent normalement dans les zones T2e et T3.</li> <li>○ Dans la zone T2i tout joueur touché ne peut effectuer un tir.</li> </ul> </li> <li>• Sur le tir, l'équipe rouge joue le rebond et ressort le ballon vers le 4<sup>ème</sup> joueur entré en jeu à hauteur de la ligne médiane (Passe ½ terrain)</li> <li>• Un joueur de l'équipe bleue sort (à tour de rôle) et se place en défense.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute forme de tir : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lay up.</li> <li>○ Tirs spécifiques intérieurs.</li> <li>○ Tirs extérieurs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prises d'appuis rapides.</li> <li>• Enchaînement d'actions (réception – tir ou réception – dribble – tir).</li> <li>• Coordination offensive à 4 joueurs cohérente / fondamentaux collectifs offensifs.</li> <li>• Notion de tir « ouvert » respectée.</li> </ul> <p><b>EVOLUTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution du règlement.</li> </ul>

<b>Exercice n°10</b>	<b>EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS</b>	
<b>REFERENCE :</b> <b>« L'australienne »</b>	<b>OBJECTIF : Exercice de tir sous forme compétitive.</b>	
<b>Nombre de joueurs : 9 au minimum</b> <b>Matériel nécessaire : 3 ballons, 1 panier.</b>	<b>DEROULEMENT :</b>	
Diagramme 1 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe concourt contre le chronomètre.</li> <li>• Inscrire le maximum de tirs en 3 minutes.</li> <li>• Les joueurs 1 passent à 2 avant de passer dans les colonnes des tireurs. Les joueurs 2 reçoivent les ballons et tirent avant de devenir rebondeurs. Les joueurs 3 se préparent à prendre les rebonds de 2 (cf : diagrammes 1, 2, 3).</li> <li>• Les tireurs changent de position à chaque passage.</li> </ul>	
Diagramme 2 :		
Diagramme 3 :		
Diagramme 3 :	<b>CONSIGNES :</b>	
Diagramme 3 :	<b>CRITERES DE REUSSITE :</b>	
	<b>EVOLUTION :</b>	

- L'équipe concourt contre le chronomètre.
- Inscrire le maximum de tirs en 3 minutes.
- Les joueurs 1 passent à 2 avant de passer dans les colonnes des tireurs. Les joueurs 2 reçoivent les ballons et tirent avant de devenir rebondeurs. Les joueurs 3 se préparent à prendre les rebonds de 2 (cf : diagrammes 1, 2, 3).
- Les tireurs changent de position à chaque passage.

- Attraper le ballon à deux ou à une main (ramener le ballon vers la seconde main : main faible vers main forte et inversement).
- Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer (cf. « tenue du ballon »).
- Synchroniser en flexion la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon.

- Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main.
- Rythme des appuis.
- Equilibre.

- Imposer des appuis alternatifs dans les colonnes latérales et des appuis simultanés dans la colonne centrale.