



Exercice 1 : Maîtrise des appuis sans la cible

Le tir en course est le moyen le plus facile de marquer des paniers.

Pour travailler le tir en course, il faut que le joueur ait acquis un niveau de manipulation du ballon qui lui permette de dribbler en dehors de l'axe du corps, à droite et à gauche ainsi qu'un niveau intéressant dans la dissociation segmentaire.

Il faut matérialiser une rivière, remplie de crocodiles (images à donner chez les petits).

♦ Exercice 1 : Franchir la rivière en donnant une impulsion, le " Schtroumpf " : dribble main droite, impulsion pied gauche et inversement.

♦ Exercice 2 : Imposer le pied de réception et appeler la réception " Tac " : si impulsion pied gauche, réception pied droit et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac " ,

♦ Exercice 3 : Toujours concernant la réception, rajouter un second " Tac " : si réception pied droit, enchaîner pied gauche et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac Tac " ,

♦ Exercice 4 : Sur le second " Tac " , redonner une impulsion vers le haut, lancer la jambe libre vers le haut (montée du genou) et redresser les épaules, réception à cloche-pied ou deux pieds.

♦ Exercice 5 : Après le " Schtroumpf " , demander aux joueurs de se réceptionner sur les deux pieds " Schtroumpf Tac" (power lay-up).

Remarque : Travailler à droite et à gauche.



Exercice 2 : Apprentissage de la tenue et des lâchers de ballon

Il faut impérativement que les joueurs tiennent le ballon :

- à deux mains ;
- avec les doigts et le premier quart de la paume car au moment du lancer de la jambe libre, alors que le joueur est en pleine vitesse et que la main est placée sous le ballon, ce sont les doigts qui vont retenir le ballon et qui vont le faire rouler avant de rentrer dans la cible.

Exercice 1 : Reprendre la rivière et le " Schtroumpf Tac Tac " avec dribble à droite comme à gauche, demander au moment du lancer de la jambe libre de faire rouler le ballon avec les doigts, très haut devant soi. Il faut s'attacher à :

- être très rapide dans l'impulsion et dans le saut ;
- contrôler le lâcher du ballon , le retenir avec les doigts.

Exercice 2 : Reprendre la rivière et le " Schtroumpf Tac " avec dribble à droite et à gauche (initiation au power lay-up). Les éléments à prendre en compte sont :

- l'impulsion est rasante ;
- le tir se fait toujours de la main forte.

Exercice 3 : Appréhension de la cible (différentes trajectoires)

Auteur : E. Lehman

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 4 plots.

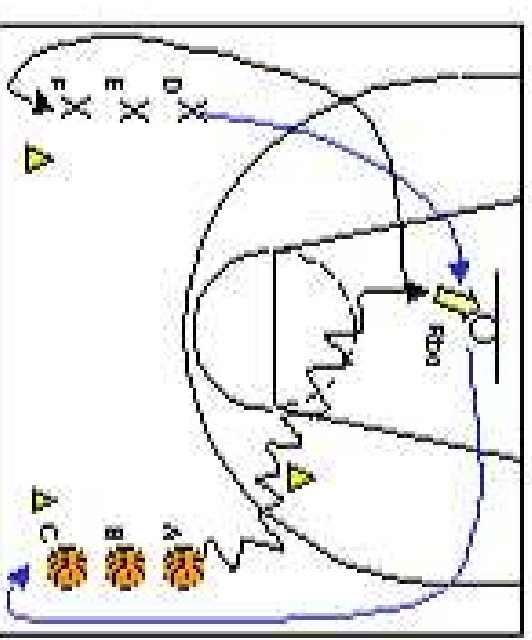
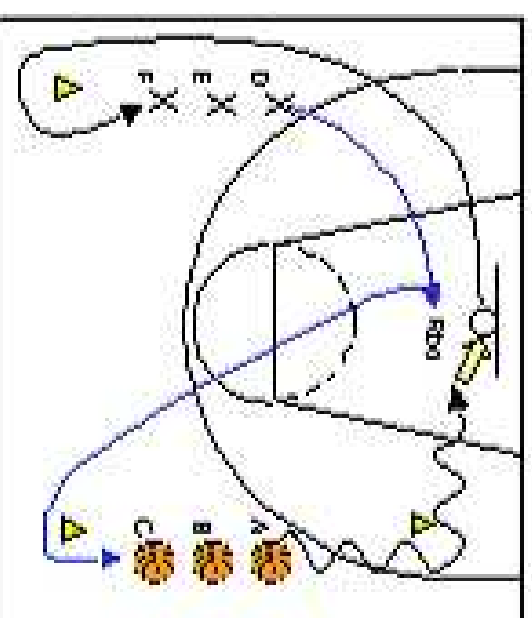
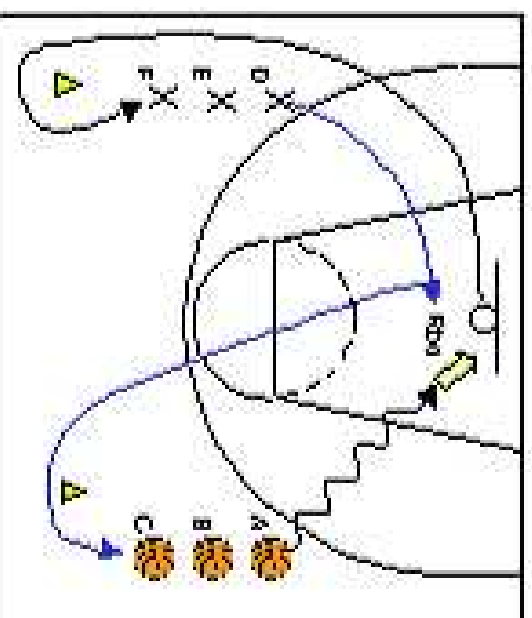
- Réaliser des séries de 6 tirs en course, à droite comme à gauche avec les trajectoires suivantes :
- ▶ Tir en course à 45° (avec la planche) ;
 - ▶ Tir en course en rentrant dans la raquette, épaules et appuis face à la planche et en utilisant la main forte (power lay-up) ;
 - ▶ Tir en course avec trajectoire parallèle à la ligne de fond ;
 - ▶ Tir en course après changement de direction ;
 - ▶ Tir en course face au panier (sans la planche).

Variantes :

- ▶ réduire le nombre de dribbles à la sortie du plot.

Aspects techniques :

- ▶ toujours regarder la cible dans le dribble ;
- ▶ appuyer le dernier dribble (dribble fort).





Exercice 4 : Apprentissage du tir en course après passe

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons, 1 passeur.

→ **Exercice 1 :** Le passeur se positionne en bordure de la zone réservée ; A passe à P, suit sa passe, saisit le ballon que lui présente P et tire en course. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche. Il est possible d'ajouter un petit obstacle à sauter (travail des appuis).

→ **Exercice 2 :** Le passeur se positionne sur la ligne des lancer-francs. A joue le passe et va avec P et tire en course (sans dribble) dès réception du ballon. Utiliser des passes directes comme des passes à terre. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche.

Rotations : après son tir, A remplace P ; P prend le rebond de A et se replace dans la colonne des joueurs avec ballon.

Variantes : ajuster le timing du retour de passe de façon à pouvoir réaliser un tir en course avec dribbles ou sans dribble.

