



**THEME 2**

# **L'ADRESSE**

**(TIRS)**

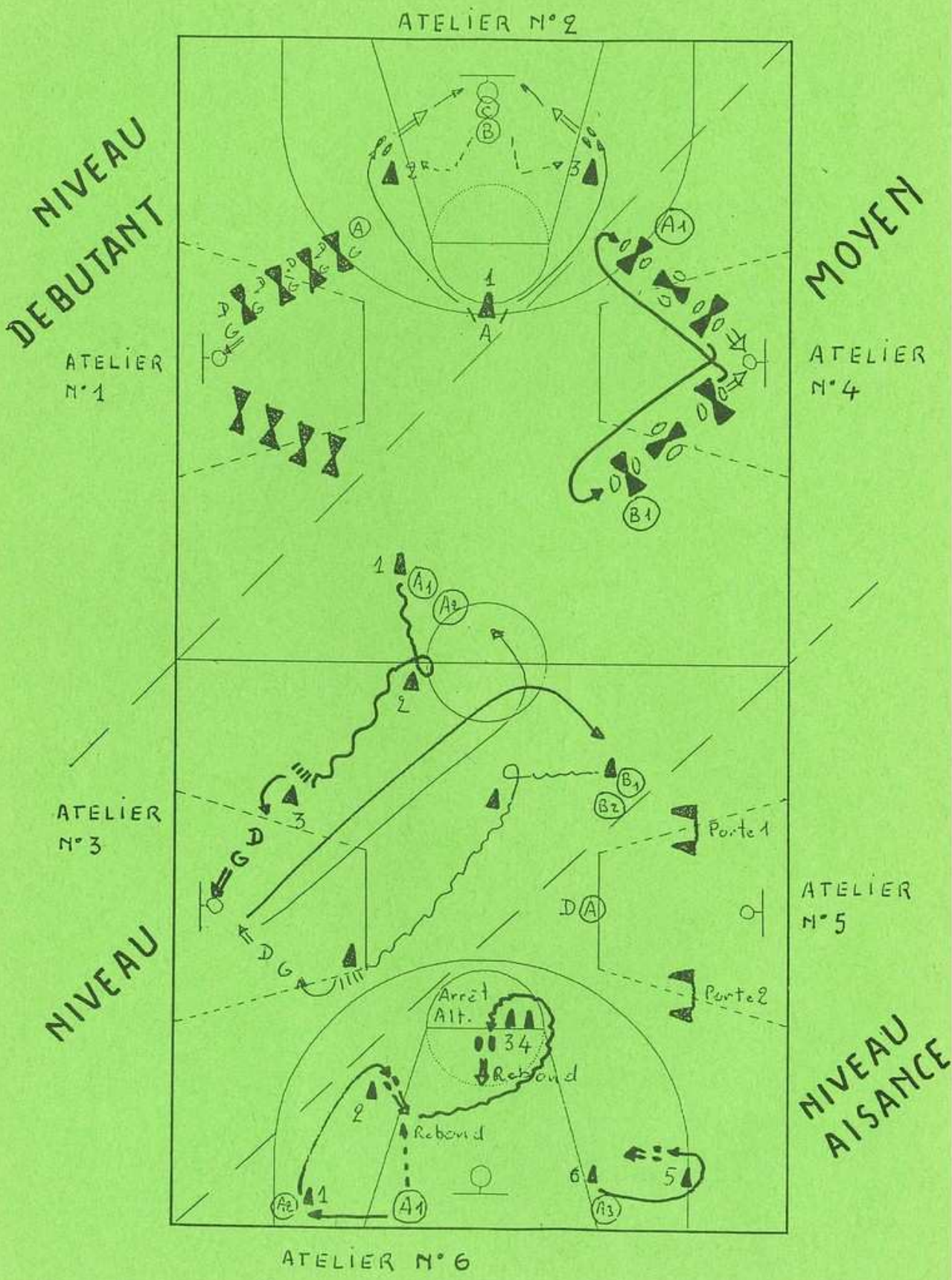
## **ORGANISATION D'UN TRAVAIL PAR ATELIERS**

**PAR NIVEAU DE JEU**

Exemple : 3 niveaux

- Débutant
- Moyen
- Aisance

**PAR POSTE DE JEU**



# ORGANISATION PAR NIVEAU DE JEU

## NIVEAU DEBUTANT

### ATELIER N°1 :

#### Apprentissage du tir lancé

A balle en main, part pied gauche, avant le plot, A passe tous les plots avec appui pied gauche...  
Après le tir il va dans l'autre colonne et enchaîne à l'inverse.

### ATELIER N°2

#### Apprentissage du tir en suspension

Devant le plot 1, tipping du joueur A  
Quand B lance le ballon (à terre) vers le plot 2 ou le plot 3.  
A enchaîne : Course, Ramassé, Prise d'Appui, Tir, Rebond

#### Rotation :

A devient C  
C devient B  
B devient A

## NIVEAU MOYEN

### ATELIER N°3 :

#### Perfectionnement du tir lancé.

A1 part en dribble vers le plot 2, changement de main, direction plot 3.  
Dribble d'attente.

A2 démarre dès que A1 a fait son changement de main.

A1 enchaîne pour le tir (avec 1 seul dribble avant ses appuis) quand A2 la touché.  
Retour au milieu entre les plots.

A1 devient B qui devient A

### ATELIER N°4

#### Perfectionnement tir en suspension.

Balle en main au dessus de la tête.  
Avancer par sauts en prenant appui de chaque côté des plots.  
Au dernier plot : sauter, s'orienter, tirer.  
Retour par le milieu

A passe en B

B passe en A

## NIVEAU AISANCE

### ATELIER N°5 :

#### Tir lancé – Poursuivi - Poursuivant

A choisit de passer par la porte 1 ou 2  
D passe par la porte laissée libre par A puis défend.  
A finit son action par un tir lancé (bon appui et de la bonne main selon le côté du cercle).

Si A marque = 2 points  
Sinon A et B jouent le rebond et si A marque = 1 point

Rotation A devient D  
D devient A

Premier joueur à 10 points.

### ATELIER N°6 :

#### Perfectionnement tir en suspension

A2 contourne le plot 2 et reçoit la passe de A1 pour un tir à 45° avec la planche.

A2 suit son tir.

A1 va au plot 1 pour faire la même chose.

A2 a récupéré le ballon, il dribble autour des plots 3 et 4 puis tire face au panier, récupère la balle, va au plot 6 pour passer à A3.  
Quand A2 tire, A3 démarre, tourne au plot 5 reçoit la passe de A2 pour tirer parallèle à la planche.

Rotation

A1 devient A2  
A2 devient A3  
A3 devient A1

**ROTATION DES ATELIERS DANS MEME NIVEAU**



**THEME 2**

# **L'ADRESSE**

**(TIRS)**

## **ORGANISATION D'UN TRAVAIL PAR ATELIERS**

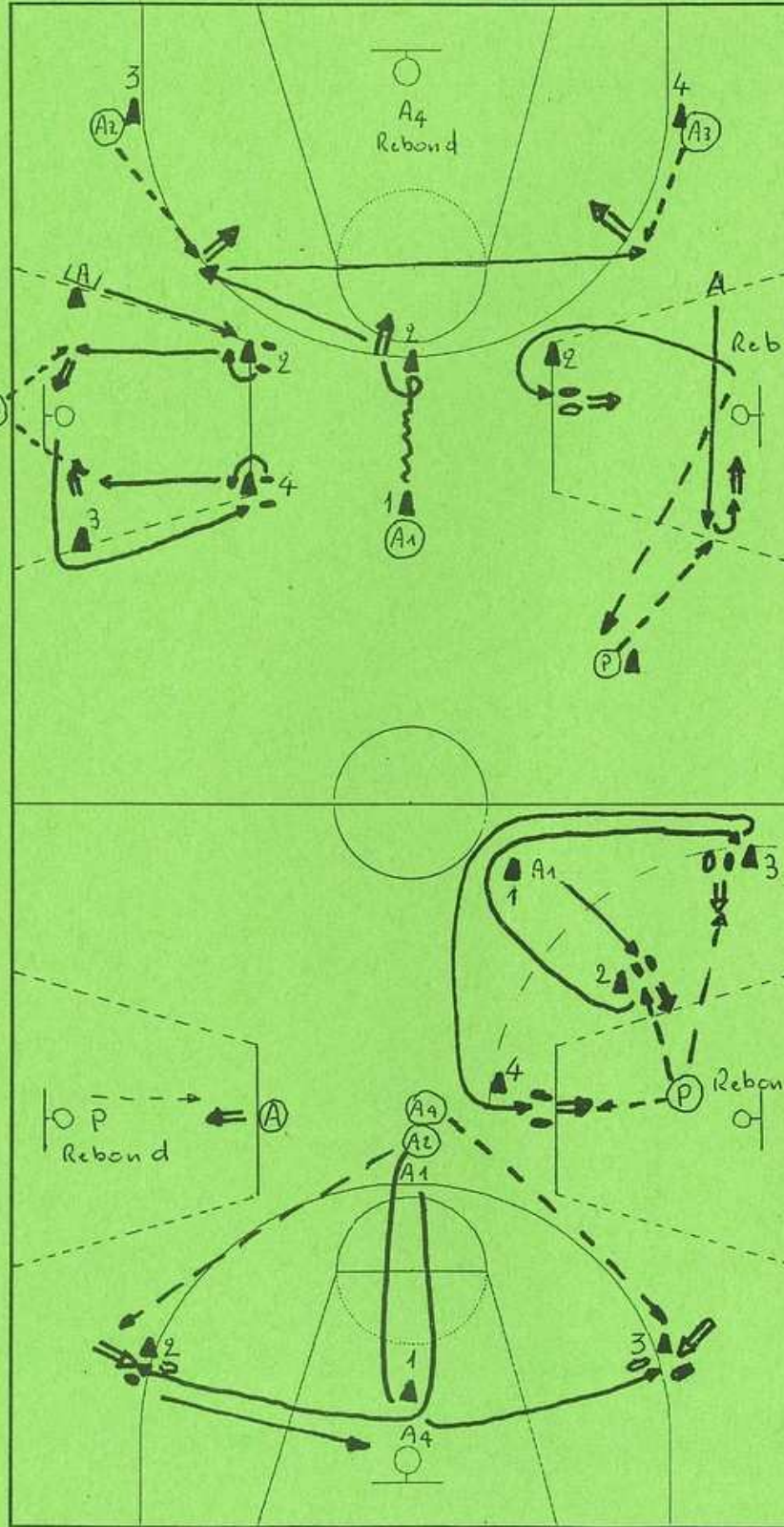
**PAR NIVEAU DE JEU**

**PAR POSTE DE JEU**

Exemple :

- Les Meneurs
- Les Intérieurs
- Les Extérieurs
- Tous les postes

ATELIER N°1



ATELIER  
N°3

ATELIER  
N°2

ATELIER  
N°4

ATELIER  
N°6

ATELIER N°5

# ORGANISATION PAR POSTE DE JEU

## MENEURS

### ATELIER N°1 :

A1 part en dribble du plot 1 vers le plot 2.

Changement de main au plot 2.

1 dribble et 1 tir en suspension.

Puis A1 va vers A2, reçoit la balle et tire à 3 points. (sans dribble).

Puis A1 va vers A3, reçoit la balle et tire à 3 points. (sans dribble)

A4 joue le rebond.

### Rotation

A1 devient A2

A2 devient A4

A4 devient A3

A3 devient A1

## TOUS LES POSTES

### ATELIER N°4 :

Tirer x séries de 2 L.F. successifs, dont

1 L.F. tiré les yeux ouverts

1 L.F. tiré les yeux fermés

P joue le rebond

Rotation toutes les séries de 2 L.F.

P devient A

A devient P

## INTERIEURS

### ATELIER N°2 :

A part à l'opposé du ballon vers le poste bas.

A reçoit la balle de P en position préférentielle, pivote et tire.

A joue le rebond, passe à P, contourne le plot 2, reçoit en poste haut et tire (arrêt alternatif-pas de dribble).

### Rotation

P devient A

A devient P

La situation peut être réalisée de l'autre côté

A va contourner le plot 2, (en marquant un arrêt au plot et en redémarrant après engagement de la jambe intérieure).

A reçoit la balle de P et tire main extérieure.

A va contourner les plots 3 et 4 (idem ci-dessus).

P joue le rebond avant la 2<sup>ème</sup> passe.

### Rotation

P devient A

A devient P

## EXTERIEURS

### ATELIER N°5 :

A1 contourne au plot 1 sort au plot 2, reçoit le ballon de A2. (réception 1<sup>er</sup> appui-au delà de la ligne des 6.25 M pied gauche).

A2 contourne le plot 1 sort au plot 3...

A1 remplace A4 (qui a récupéré le ballon de A1) pour récupérer le ballon de A2.

A4 va avec le ballon derrière la colonne

### ATELIER N°6 :

A1 part du plot 1 et va vers le plot 2.

Arrêt simultané – réception passe de P – tir.

A1 contourne plot 1 et plot 3.

Arrêt alternatif- réception passe de P – tir.

A1 contourne plot 1 arrêt simultané au plot 4 – réception passe de P tir.

P joue le rebond et passe à chaque fois.

### Rotation

A devient P

P devient A