


Apprentissage du tir de pied ferme

■



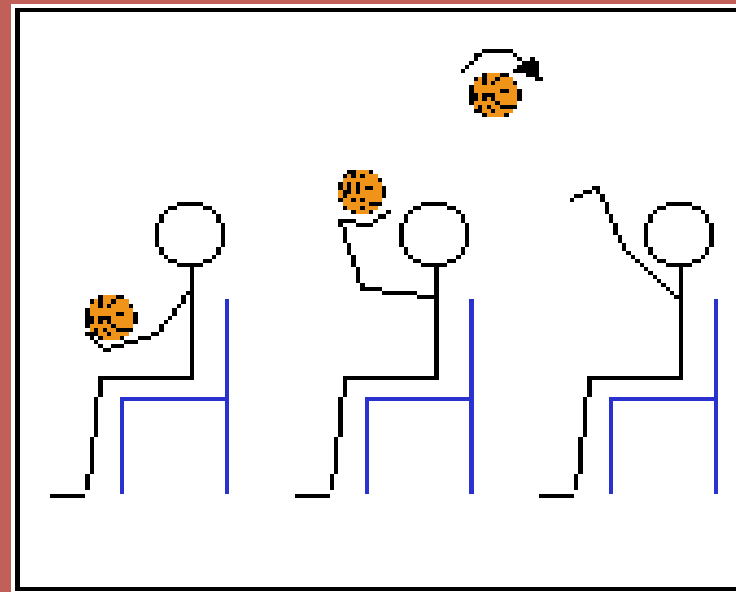
1.Travail de la finition du geste

 Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.



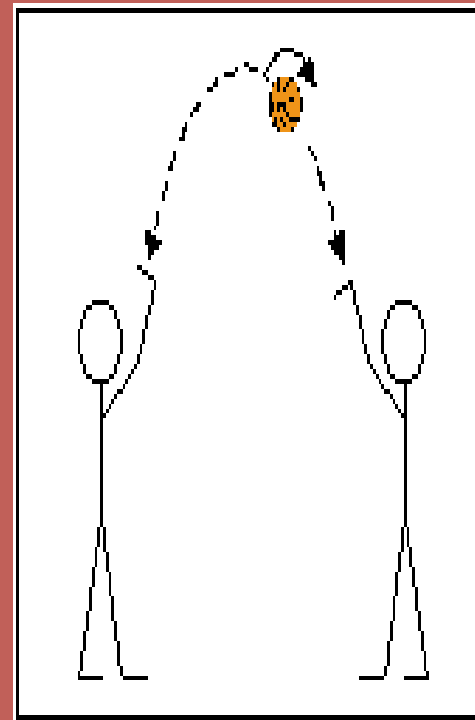
Exercice 1

- Le joueur est assis sur une chaise ou par terre. Il prend la balle dans son assiette de tir puis il monte son coude à 90° (coude au dessus de l'épaule) pour ensuite déplier le bras et finir avec le fouetté du poignet



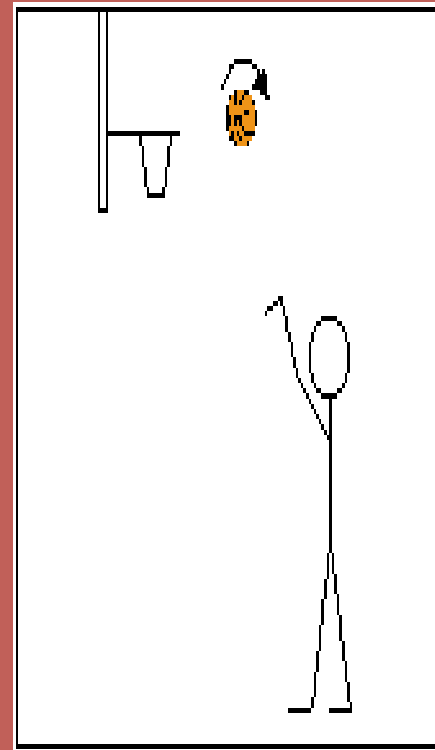
Exercice 2

- 1 ballon pour 2 joueurs positionnés face à face à une distance de 3 mètres environ; le joueur avec le ballon arme son tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir avec comme cible, les mains tendues de son partenaire.



Exercice 3

- le joueur est face à la cible à un mètre du panier. Il prend le ballon dans l'armoire du tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir d'une seule main avec ou sans la planche.



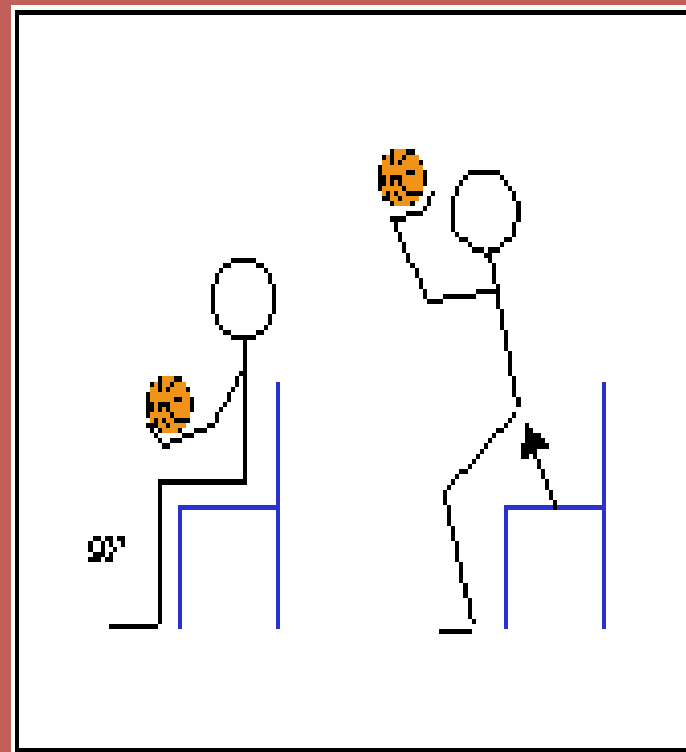
2.Travail des appuis et de l'armer

- Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.



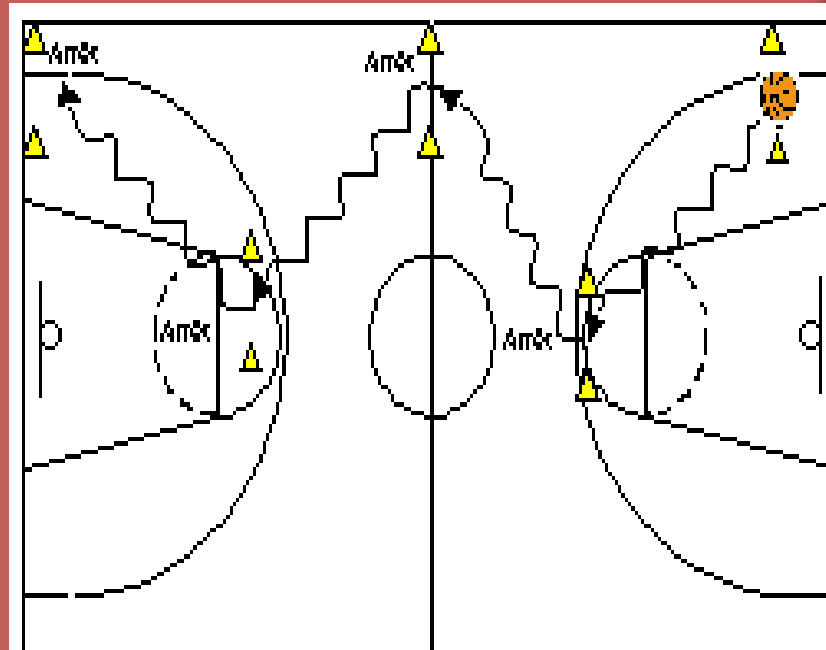
Exercice 1

- Le joueur est assis sur le bout d'une chaise, les jambes à 90° . Il arme son tir et se redresse en passant son tronc sous le ballon avec des appuis stables, pour ensuite effectuer un tir.



Exercice 2

- Le joueur effectue des arrêts entre les cônes. Sur chaque arrêt, il enchaîne avec l'armement du tir, puis il repart.




3. Travail de la synchronisation bras/jambes

 **Consignes** : 1 ballon par joueur.

Sur la base du lancer franc, travailler le rituel du tir : placement des appuis, accrochage visuel, passage des appuis sous la balle pendant l'armer, synchronisation bras/jambes dans l'exécution du tir, finition du tir.

Une fois la gestuelle du tir correctement maîtrisée, il est possible de travailler l'enchaînement dribble + tir : le joueur fait un dribble avec la main de tir, monte la balle, arme et tire.

 **Variantes** : une colonne de joueurs ; un ballon par joueur.

Les joueurs tirent à tour de rôle ; tant que le panier est réussi, les joueurs continuent à tirer ; lorsque le tir est raté, tout le groupe doit faire autant de pompes qu'il a eu de paniers marqués de suite.

