

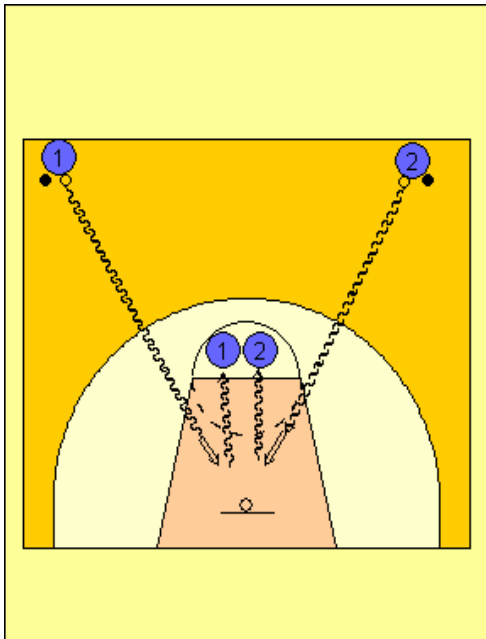
# LE TIR



Séance n°4

Catégorie : Benjamin(e)s

Durée : 1h30



1

**OBJECTIF** : Réussir un lancer franc après un tir en course marqué

**DUREE** : 10 à 15 min

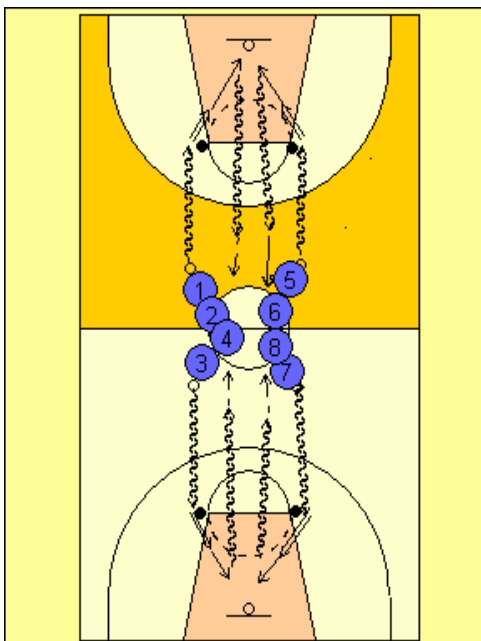
**SITUATION** : 1 plot/1/4 terrain - 1 ballon/joueur

**CONSIGNES** : Au signal, les joueurs partent au panier. S'ils marquent, ils ont le droit de tirer 1 lancer franc. S'il est réussi, le joueur marque 1 point (partie en 5 points). Après chaque passage, les joueurs changent de plot

2

**OBJECTIF** : Etirements

**DUREE** : 5 min



3

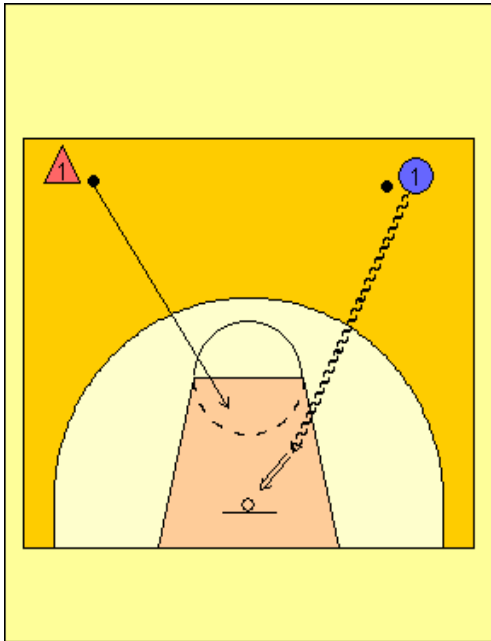
**OBJECTIFS** : Tirs en suspension après dribble

**DUREE** : 10 min

**SITUATION** : 1 ballon pour 2 joueurs - 4 plots

**CONSIGNES** : Les joueurs partent en dribble et font un tir en suspension au niveau du plot. Ils récupèrent leur ballon, repartent en dribble et passent à leur partenaire. La 1<sup>ère</sup> équipe qui a marquée 10 paniers a gagné

Changer de place après chaque partie



**4**

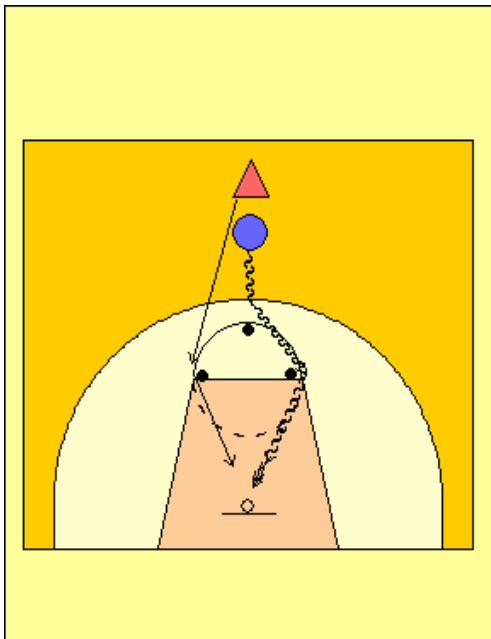
**OBJECTIF** : Tirs de fin de contre attaque avec retard du défenseur

**DUREE** : 10 min

**SITUATION** : 1 attaquant - 1 défenseur/1/2 terrain - 2 plots

**CONSIGNES** : Dès que l'attaquant part en dribble, le défenseur sprinte pour gêner le tir. Rotation : l'attaquant devient défenseur et vice versa

Jeu en 10 paniers marqués



**5**

**OBJECTIF** : Tirs en course avec pression défensive

**DUREE** : 10 min

**SITUATION** : 1 attaquant - 1 défenseur - 3 plots

**CONSIGNE** : Dès que l'attaquant part le défenseur le suit, l'attaquant choisi un côté, le défenseur passe à l'opposé. Rotation : après chaque tir, l'attaquant devient défenseur et vice versa. Jeu en 10 paniers.

**6**

**OBJECTIF** : Match à thème

**DUREE** : 10 à 15 min

**SITUATION** : 5 contre 5

**CONSIGNE** : Tir extérieur raquette réussi = 4 points - Tir dans la raquette réussi = 1 point - Match en 20 points

**7**

**OBJECTIF** : Jeu libre

**DUREE** : 10 à 15 min

**SITUATION** : Match

**8**

**OBJECTIF** : Retour au calme

**DUREE** : 5 à 10 min

**CONSIGNE** : assis et allongé