

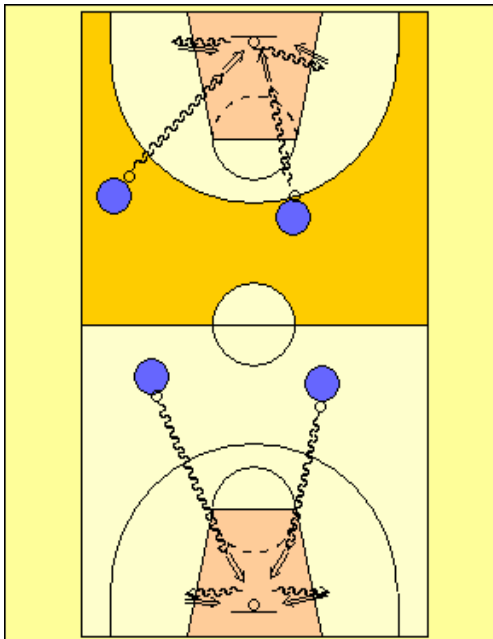
LE TIR



Séance n°4

Catégorie : poussin(e)s

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Etre capable d'enchaîner 2 tirs (double pas + tir extérieur raquette)

DUREE : 5 à 10 min

SITUATION : 1 ballon/joueur

CONSIGNES : chaque joueur part en dribble et effectue 2 tirs puis part en direction du panier opposé pour faire la même chose

1 panier réussi en double pas = 1 point

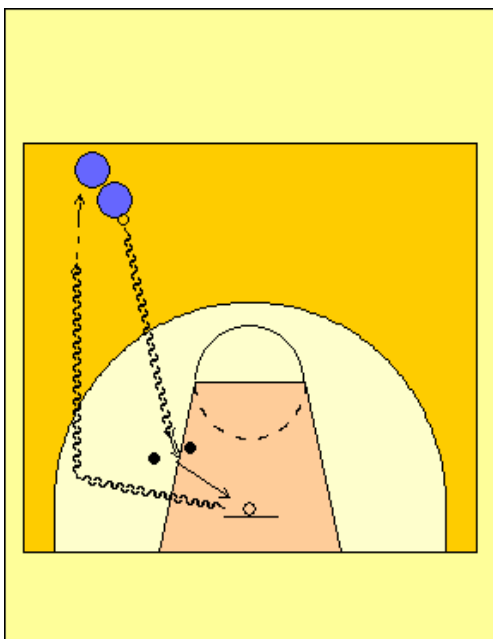
1 panier réussi à l'extérieur = 2 points

Le premier joueur qui marque 30 points a gagné

2

OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 min



3

OBJECTIFS : Tirs à 45° avec la planche après dribble

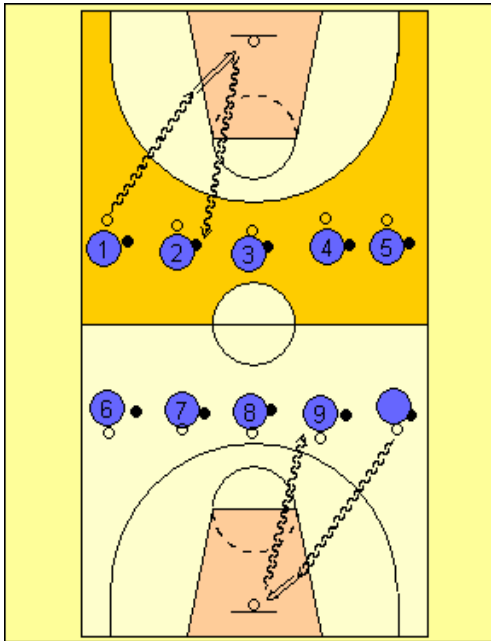
DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 1 ballon/équipe (1 équipe = 2 ou 3 joueurs)

CONSIGNES : Le joueur part en dribble et fait un tir en suspension puis prend le rebond, repart en dribble et passe à son partenaire

La 1^{ère} équipe qui marque 10 paniers a gagnée

Changer de côté après chaque partie



4

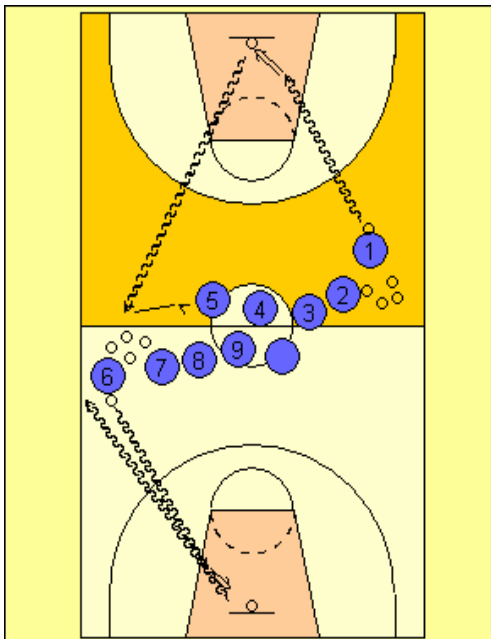
OBJECTIF : Varier les angles de tir en course après le dribble

DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 1 ballon/joueur - 1 plot/joueur

CONSIGNES : Au signal, les 2 joueurs partent au panier faire un tir en double pas puis ils reviennent en dribble et se placent derrière leur partenaire au plot suivant

Chaque joueur doit effectuer 1 tir à tous les plots



5

OBJECTIF : Tir de fin de contre attaque

DUREE : 5 à 10 min

SITUATION : 2 équipes de 5 joueurs - 5 ballons/1/2 terrain

CONSIGNE : Le joueur part vers son panier en dribble et tire en course. S'il marque le panier, il va poser son ballon dans le camp adverse (ex : joueur 1)

S'il rate son tir, il revient poser le ballon dans son camp (ex : joueur 6)

L'équipe qui gagne est celle qui n'a plus de ballon dans son camp

6

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 25 à 30 min

SITUATION : Match

7

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 à 10 min

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

