

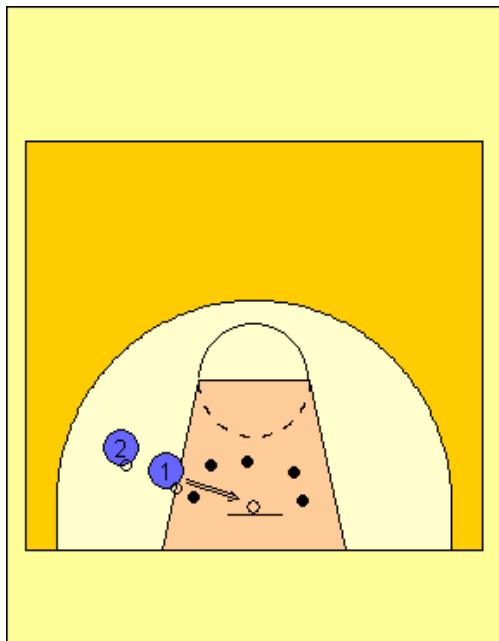
LE TIR



Séance n°4

Catégorie : Mini Poussin(e)s

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Réaliser des tirs de plein pied

DUREE : 10 à 15 min

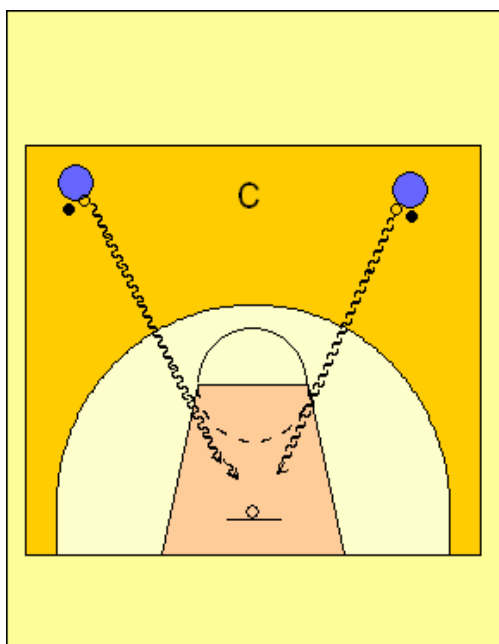
SITUATION : 1 ballon/joueur - 5 plots

CONSIGNES : Le joueur effectue un tir avec la planche. S'il marque le panier, il passe au plot suivant, sinon, il recommence au même plot

2

OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 min



3

OBJECTIFS : Tirs de fin de contre attaque

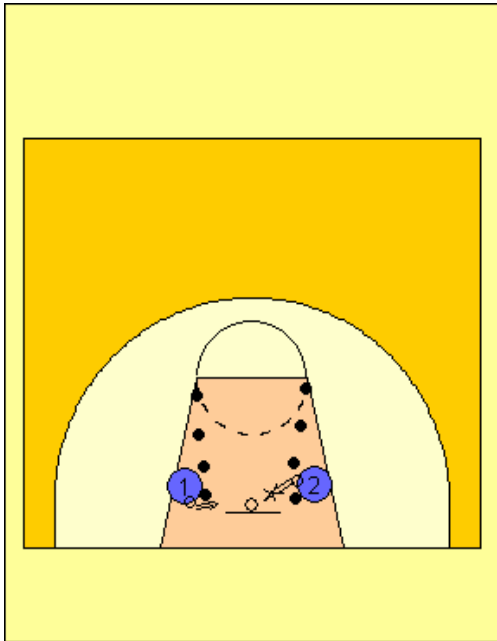
DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 1 ballon/joueur - 2 plots/1/2 terrain

CONSIGNES : Au signal du coach (C), les joueurs partent en dribble. Le premier qui marque a 2 points

Jeu en 10 points

Changer de plot après chaque partie



4

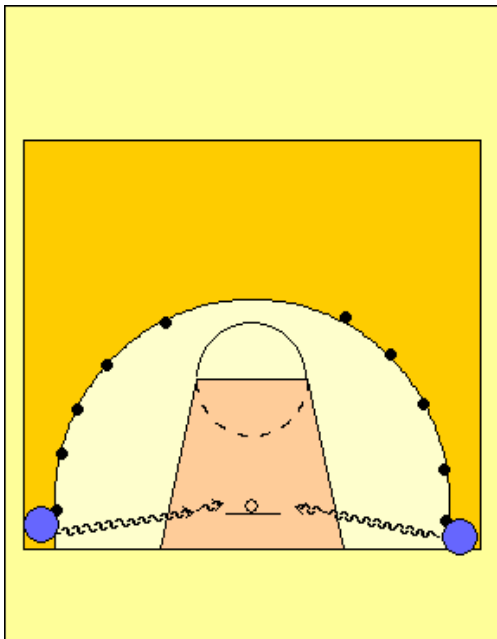
OBJECTIF : Tirs à différentes distances

DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 1 ballon/joueur – 8 plots/1/2 terrain

CONSIGNES : Les joueurs tirent de leur plot, s'ils marquent, ils reculent au plot suivant. Le gagnant est le joueur qui aura marqué aux 4 plots

Changer de côté après chaque partie



5

OBJECTIF : Tirs en course avec des angles différents

DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 1 ballon/joueur – 10 plots (2X5)/1/2 terrain

CONSIGNE : Au signal, les joueurs partent en dribble pour faire un tir en course. Il faut marquer le panier avant l'adversaire (volonté du 2^e tir ou plus si aucun joueur n'a réussi le panier)

6

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 15 à 20 min

SITUATION : Match

7

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 min

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

