

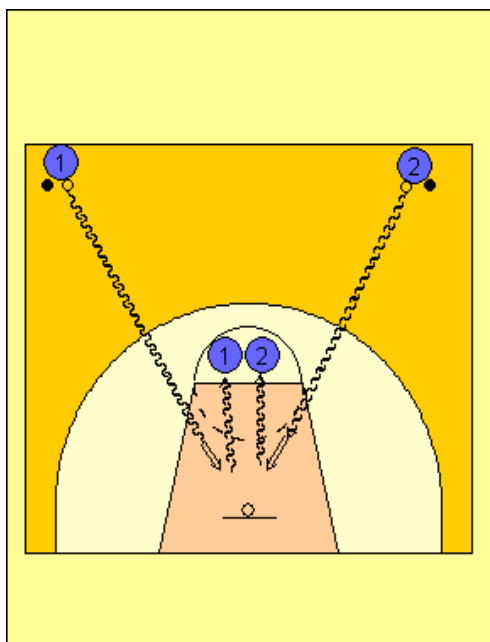
LE TIR



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

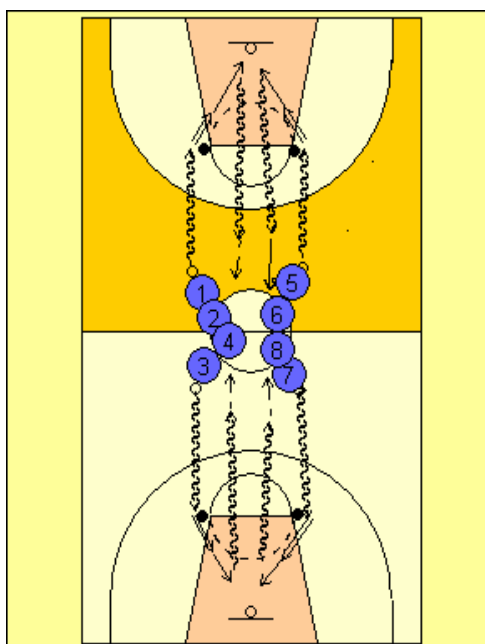
SITUATION : 1 plot/1/4 terrain - 1 ballon/joueur

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

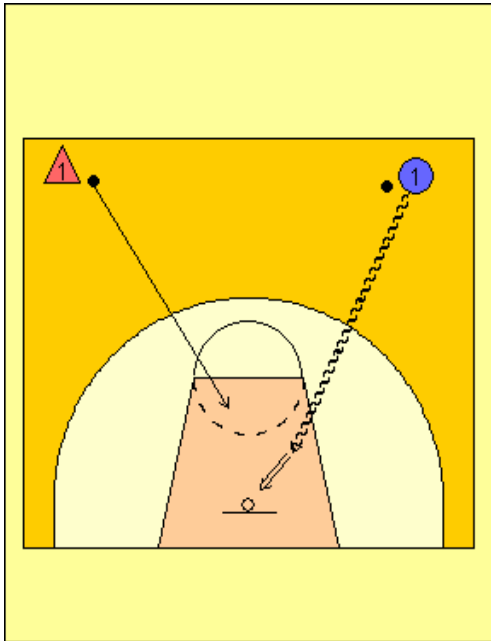
OBJECTIFS : Tirs en suspension après dribble

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^{ère} équipe qui a marquée 10 paniers a gagné

Changer de place après chaque partie



4

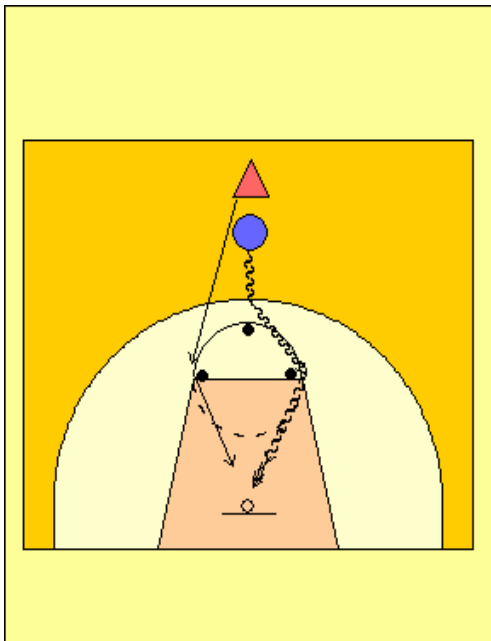
OBJECTIF : Tirs de fin de contre attaque avec retard du défenseur

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