

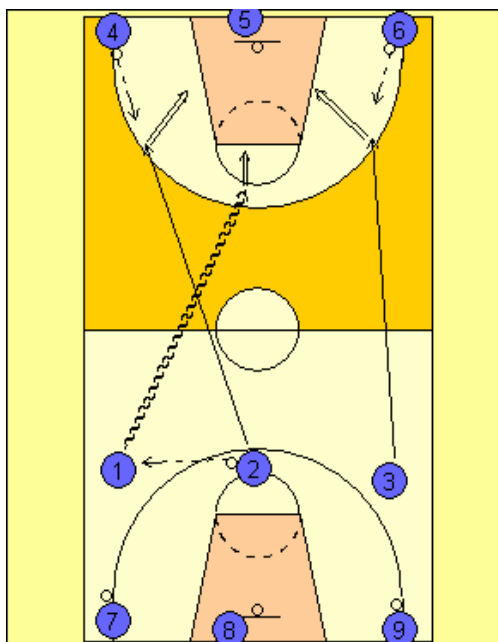
LE TIR



Séance n°4

Catégorie : Minimes

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Echauffement à base de tirs

DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 3 groupes de 3 joueurs - 5 ballons

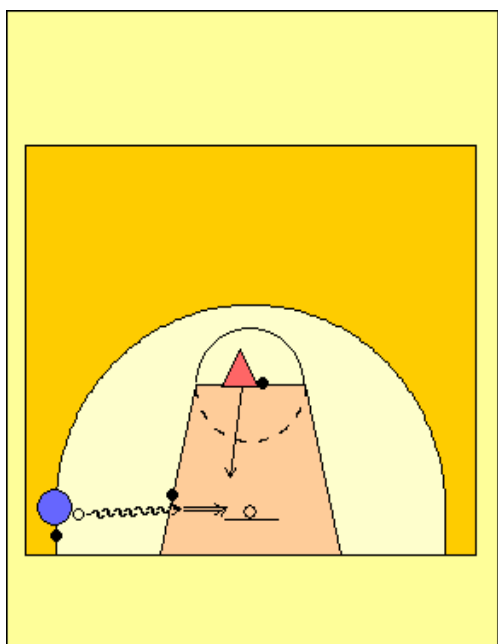
CONSIGNES : (2) passe à (1) qui dribble dans l'axe et tire en suspension. Rebond de (5). (2) et (3) reçoivent la balle respectivement de (4) et (6) pour un tir extérieur

1^{ère} équipe qui marque 30 paniers

2

OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 min



3

OBJECTIFS : Perfectionnement du « power shoot »

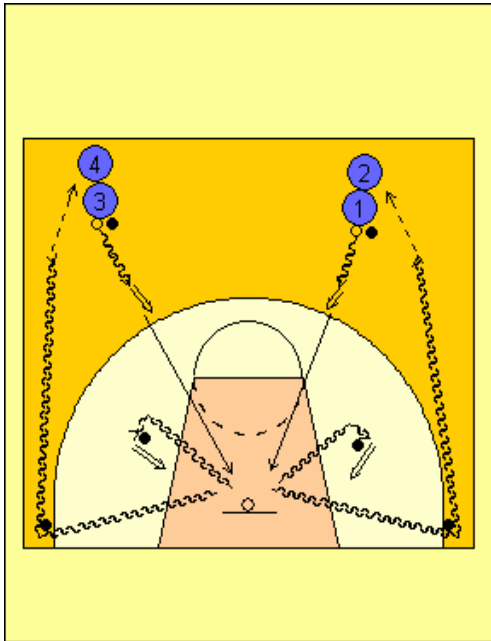
DUREE : 10 min

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

CONSIGNES : Dès que l'attaquant part en dribble (2 dribbles maximum), le défenseur part gêner le tir

Jeu en 10 paniers

Changer de côté après chaque partie



4

OBJECTIF : Tirs extérieurs (3 pts + 2 pts)

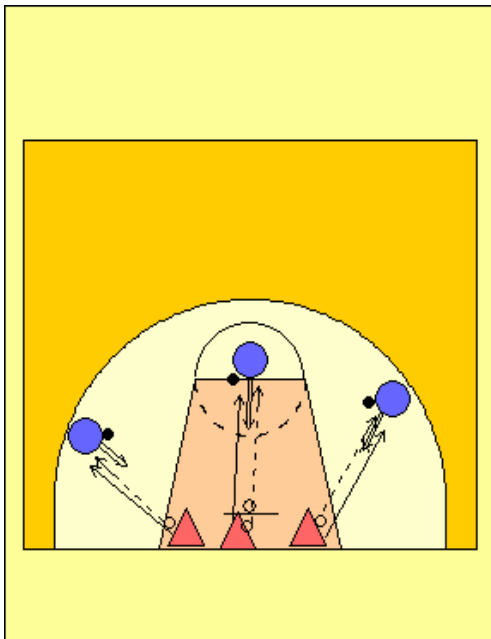
DUREE : 15 min

SITUATION : Equipes de 2 - 1 ballon/équipe - 6 plots

CONSIGNES : (1) et (3) font 1 dribble et tirent à 3 points, suivent leur ballon et dribblent vers le 2^e plot. Après leur tir, ils prennent la balle et dribblent vers leur coéquipier puis font la passe

1^{ère} équipe qui marque 30 points

Changer de côté après chaque partie



5

OBJECTIF : Tirs en suspension avec opposition

DUREE : 15 min

SITUATION : 3 groupes (1 attaquant - 1 défenseur/groupe) - 3 ballons - 3 plots

CONSIGNE : Dès que le défenseur passe à l'attaquant, il part gêner le tir. Pas de dribble, pas de feinte de tir. Rotation : attaquant devient défenseur et vice versa.

1^{er} joueur à 5 paniers

Décaler après chaque partie

6

OBJECTIF : Jeu à thème

DUREE : 20 à 25 min

SITUATION : Match avec tir extérieur raquette

7

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 min

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

