

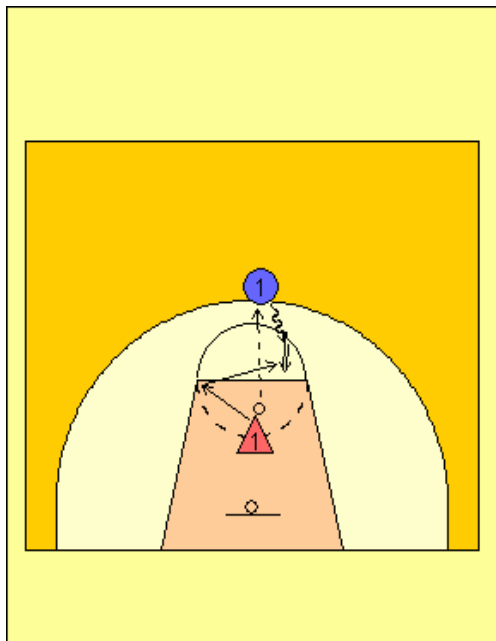
LE TIR



Séance n°4

Catégorie : Cadet(te)s

Durée : 1h30



1
OBJECTIF : Echauffement sans ballon + étirements

DUREE : 5 à 10 min

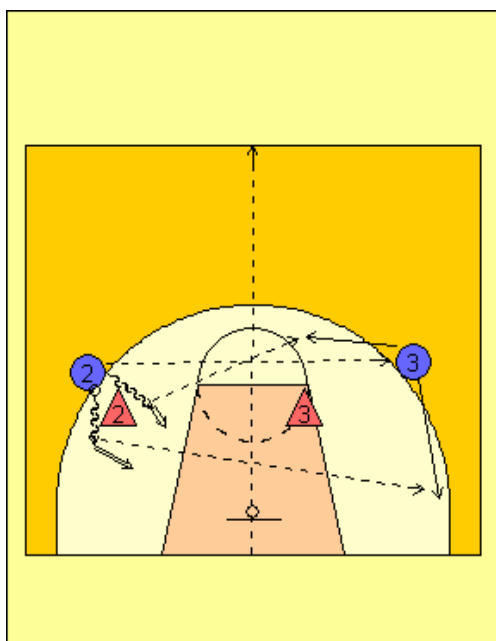
2
OBJECTIF : Perfectionnement du tir en suspension après 1 dribble (spécifique meneur)

DUREE : 10 à 15 min

SITUATION : 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon

CONSIGNES : Dès que le défenseur part toucher l'angle de la ligne de lancer-franc, l'attaquant doit faire un dribble avant son tir. Le défenseur tente de le contrer. Rotation : attaquant devient défenseur et vice versa

Jeu en 10 paniers

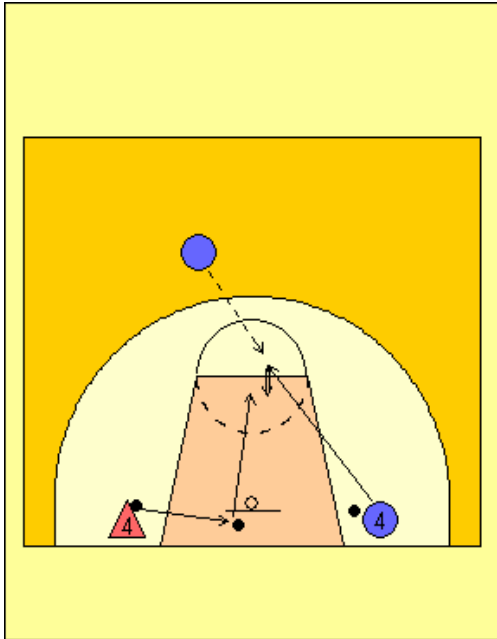


3
OBJECTIFS : 2 contre 2 avec tir extérieur (spécifique ailiers)

DUREE : 10 min

SITUATION : 2 attaquants - 2 défenseurs

CONSIGNES : L'attaquant n'a le droit qu'à un seul dribble et doit rester dans son ¼ de terrain. Les défenseurs peuvent aider



4

OBJECTIF : Perfectionnement des tirs en poste haut

DUREE : 15 min (2 X 7 paniers)

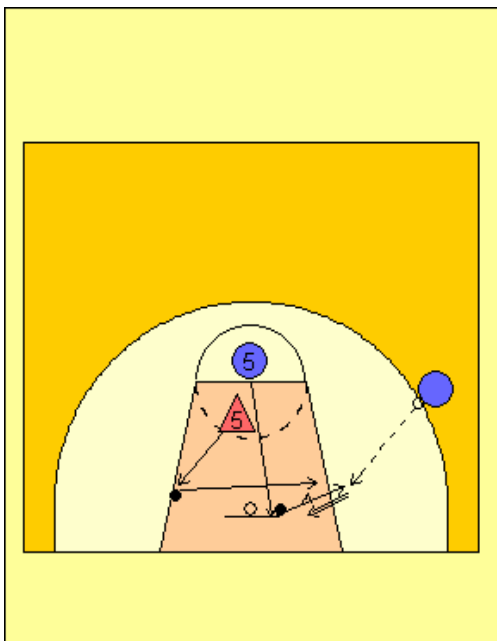
SITUATION : 1 passeur (P) - 1 attaquant - 1 défenseur - 3 plots

CONSIGNES : Dès que l'attaquant part, le défenseur va toucher le plot et remonte sur l'attaquant. (P) passe la balle et tir de (4)

Travail des différents pivotés

Rotation : P devient défenseur, défenseur devient attaquant, attaquant devient P

Changer de côté après chaque partie



5

OBJECTIF : Perfectionnement des tirs en poste bas

DUREE : 15 min (2 X 10 paniers)

SITUATION : 1 passeur (P) - 1 attaquant - 1 défenseur - 2 plots

CONSIGNE : Dès que le défenseur part, l'attaquant passe derrière le plot puis se place en poste bas. Le défenseur vient pour contrer le tir
Rotation : attaquant devient défenseur, défenseur devient passeur, passeur devient attaquant.

Changer de côté après chaque partie

6

OBJECTIF : Match en 3 passes maximum

DUREE : 20 min

SITUATION : 5 contre 5

7

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 min

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

