



## Exercice 1 : Maîtrise des appuis sans la cible

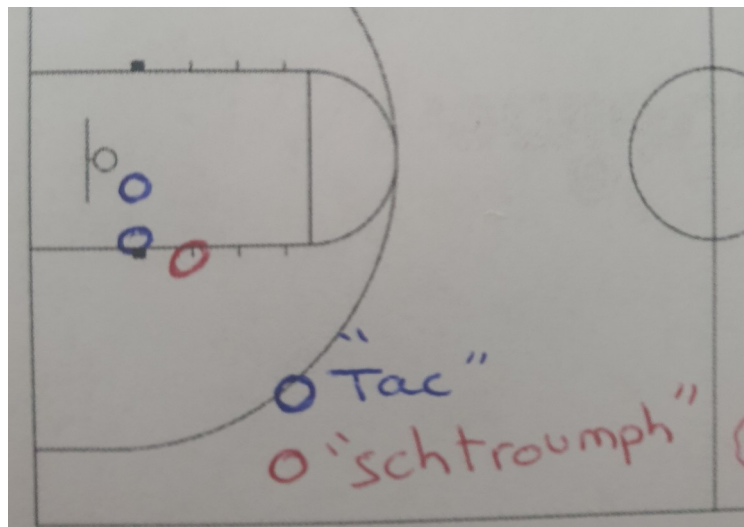
Le tir en course est le moyen le plus facile de marquer des paniers.

Pour travailler le tir en course, il faut que le joueur ait acquis un niveau de manipulation du ballon qui lui permette de dribbler en dehors de l'axe du corps, à droite et à gauche ainsi qu'un niveau intéressant dans la dissociation segmentaire.

Il faut matérialiser une rivière, remplie de crocodiles (image à donner chez les petits).

- Etape 1 : Franchir la rivière en donnant une impulsion, le " Schtroumpf " : dribble main droite, impulsion pied gauche et inversement.
- Etape 2 : Imposer le pied de réception et appeler la réception " Tac " : si impulsion pied gauche, réception pied droit et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac ".
- Etape 3 : Toujours concernant la réception, rajouter un second " Tac " : si réception pied droit, enchaîner pied gauche et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac Tac ".
- Etape 4 : Sur le second " Tac ", redonner une impulsion vers le haut, lancer la jambe libre vers le haut (montée du genou) et redresser les épaules, réception à cloche-pied ou deux pieds.
- Etape 5 : Après le " Schtroumpf ", demander aux joueurs de se réceptionner sur les deux pieds " Schtroumpf Tac" (power lay-up).

Remarque : Travailler à droite et à gauche.



#U9 #U11 #Tirencourse #Précision #Apprentissage