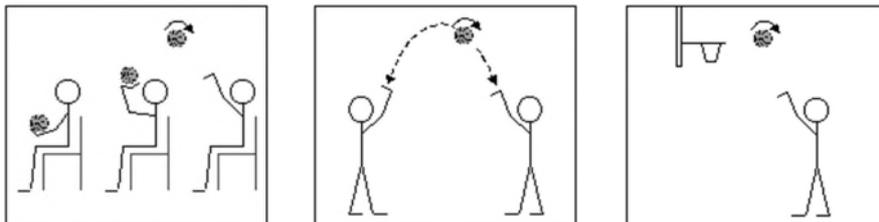


Apprentissage du tir de pied ferme

Exercice 1 : Travail de la finition du geste

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.

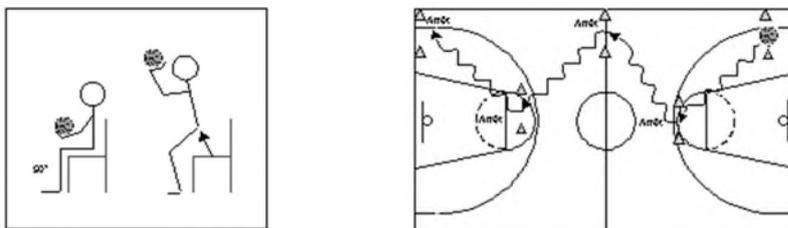
- ♦ Exercice 1 : Le joueur est assis sur une chaise ou par terre. Il prend la balle dans son assiette de tir puis il monte son coude à 90° (coude au dessus de l'épaule) pour ensuite déplier le bras et finir avec le fouetté du poignet et les doigts qui tombent dans le cercle.
- ♦ Exercice 2 : 1 ballon pour 2 joueurs positionnés face à face à une distance de 3 mètres environ; le joueur avec le ballon arme son tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir avec comme cible, les mains tendues de son partenaire.
- ♦ Exercice 3 : le joueur est face à la cible à un mètre du panier. Il prend le ballon dans l'armer du tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir d'une seule main avec ou sans la planche.



Exercice 2 : Travail des appuis et de l'armer

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.

- ♦ Exercice 1 : Le joueur est assis sur le bout d'une chaise, les jambes à 90°. Il arme son tir et se redresse en passant son tronc sous le ballon avec des appuis stables, pour ensuite effectuer un tir.
- ♦ Exercice 2 : Le joueur effectue des arrêts entre les cônes. Sur chaque arrêt, il enchaîne avec l'armer du tir, puis il repart.



Exercice 3 : Travail de la synchronisation bras-jambes

