

Apprentissage du tir en suspension

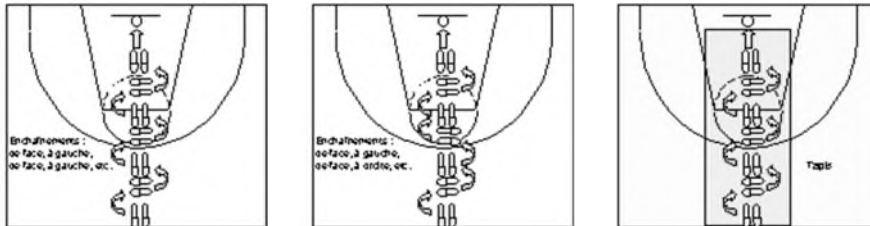
Exercice 1 : Travail des appuis et de l'armer

Consignes : 1 ballon par joueur.

♦ Le joueur se place en position d'armer du tir, effectue des sauts en faisant des quarts de tour puis il termine par un tir. L'objectif est de rester toujours stable sur ses appuis en conservant son assiette de tir.

♦ Au niveau des sauts (quarts de tour), plusieurs combinaisons sont possibles : " face, droite, face, droite, etc. " ou " face, gauche, face, gauche, etc. " ou encore " face, droite, face, gauche, face, etc. ".

Variantes : Rajouter un tapis assez mou pour forcer le joueur à rester stable (exercice de gainage) pendant les sauts précédents le tir.



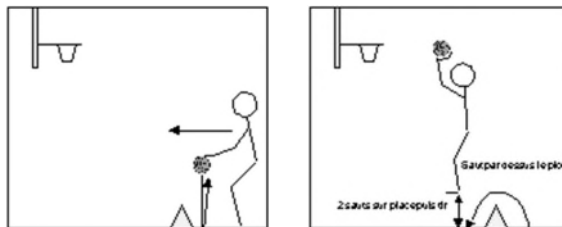
Exercice 2 : Travail de l'enchaînement dribble + tir

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 plot.

♦ Le joueur dribble vers le plot, saute par dessus ce dernier (arrêt du dribble + réception en arrêt simultané) puis réalise 2 petits sauts sur place avant de tirer en suspension.

♦ Le même exercice sera réalisé avec 1 saut sur place suite au passage du plot puis avec le tir en suspension directement réalisé après le saut par dessus le plot.

Variantes : Rajouter un tapis assez mou derrière le plot pour forcer le joueur à rester stable (exercice de gainage) pendant les petits sauts précédents le tir.



Exercice 3 : Travail de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er}).

- ♦ A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
- ♦ B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;
- ♦ Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;
- ♦ C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc. Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : tir ; feinte de tir, départ direct (1 dribble) + tir ; feinte de tir, départ croisé (1 dribble) + tir ; feinte de départ + tir.

Variante : 2 colonnes de joueurs, 2 plots.
On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas.

