



# FICHE EXERCICES N°1

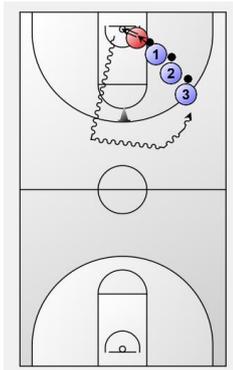
**Thème: Apprentissage  
du tir en course**

**7 situations évolutives  
pour apprendre à :**

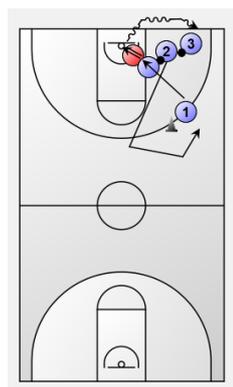
-  **courir**
-  **dribbler**
-  **sauter**
-  **tirer**

**Télécharger sur  
[www.alpesdusudbasketball.fr](http://www.alpesdusudbasketball.fr)**

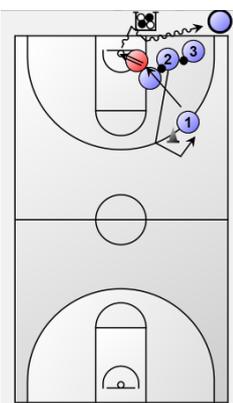


**SITUATION 1**


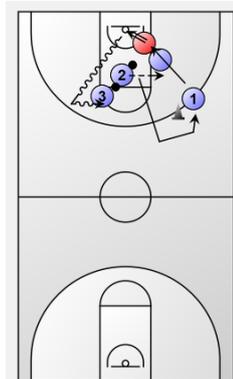
<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à tenir correctement le ballon sur un tir en course
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Tenir le ballon à deux mains : Placer la main droite derrière le ballon et la main gauche sur l'oreille gauche du ballon, passer le coude droit sous le ballon (angle droit).
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur positionne correctement ses mains et ses coudes et tire avec la planche
<b>MÉCANIQUE DE L'EXERCICE</b>	
<p>Un ballon par joueur - Les joueurs sont placés à l'entrée de la raquette à 45°.</p> <p>Le joueur lance son appui gauche dans le cerceau et monte le genou droit pour effectuer un tir en sautant. Après son tir, le joueur contourne le cône en dribble puis remplit la colonne.</p> <p>Le joueur suivant exécute l'exercice quand le joueur précédent a libéré la zone restrictive.</p>	
<b>ÉVOLUTION(S)</b>	
<p>1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.</p> <p>2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).</p> <p>3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté</p>	

**SITUATION 2**


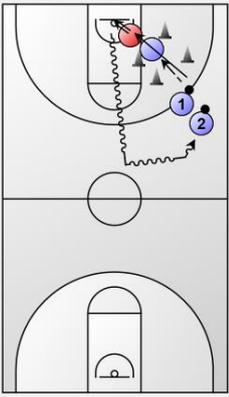
<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à coordonner attraper et pose d'appuis sur un tir en course
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Courir en préparant ses mains en "L", Attraper le ballon en posant le pied droit au sol. Sur le deuxième appui pied gauche, passer le coude sous la balle puis tirer en sautant.
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer
<b>MÉCANIQUE DE L'EXERCICE</b>	
<p>Deux ballons pour trois. Un passeur au niveau de la zone restrictive présente le ballon sur sa main droite à un partenaire qui arrive pour tirer en course. Le coureur attrape le ballon dans les mains du passeur pour effectuer un tir en course.</p> <p>Rotations : le passeur devient shooter et le shooter devient passeur.</p>	
<b>ÉVOLUTION(S)</b>	
<p>1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.</p> <p>2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).</p>	

**SITUATION 3**


<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à coordonner attraper et pose d'appuis sur un tir en course
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Courir en préparant ses mains en "L", Attraper le ballon en posant le pied droit au sol. Sur le deuxième appui pied gauche, passer le coude sous la balle puis tirer en sautant.
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur positionne correctement ses mains et ses coudes et tire avec la planche
<b>MÉCANIQUE DE L'EXERCICE</b>	
<p>Un ballon par joueur. Les joueurs sont placés à l'entrée de la raquette à 45°.</p> <p>Le joueur lance son appui gauche dans le cerceau et monte le genou droit pour effectuer un tir en sautant.</p> <p>Après son tir, le joueur contourne le cône en dribble puis remplit la colonne.</p> <p>Le joueur suivant exécute l'exercice quand le joueur précédent a libéré la zone restrictive.</p>	
<b>ÉVOLUTION(S)</b>	
<p>1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.</p> <p>2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).</p> <p>3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté</p>	

**SITUATION 4**


<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à maîtriser ses appuis sur un tir en course
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Courir en préparant ses mains en "L", Attraper le ballon en posant le pied droit au sol et en tenant le ballon au niveau de la hanche droite. (Sans balancer le ballon) Sur le deuxième appui (court pour donner une impulsion) pied gauche, monter le ballon au niveau de l'épaule pour tirer.
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer
<b>MÉCANIQUE DE L'EXERCICE</b>	
<p>Deux ballons pour trois. Un passeur au niveau de la zone restrictive fait rebondir le ballon sur la zone neutre. Le coureur attrape le ballon sur le rebond pour effectuer un tir en course sans dribble.</p>	
<b>ÉVOLUTION(S)</b>	
<p>1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc. 2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).</p> <p>3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté</p>	

**SITUATION 5**


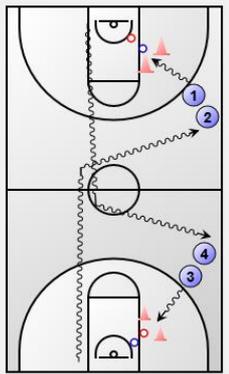
<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à tirer en course après une retro passe
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Courir en préparant ses mains en " L ", multiplier les appuis et attraper la balle en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appui long, deuxième appui court.
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE**

Un ballon par joueur. Le joueur effectue une auto passe (il lance le ballon avec un rebond haut et un effet rétroactif) et court pour attraper le ballon sur le rebond haut. Il enchaîne sans dribbler un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

**ÉVOLUTION(S)**

- 1 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).
- 2 : reproduire le même exercice de face

**SITUATION 6**


<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à tirer en course après dribble
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Dribble pousser vers l'avant ; capter le ballon mains en " L " en lançant le bon appui (droite: pied droit / gauche: pied gauche) ; impulsion verticale sur le deuxième appui ; accompagner le ballon le plus haut possible (gestuelle)
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur exécute le tir en course sans marcher au départ, utilise les bon appuis et la bonne main

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE**

Le joueur 1 démarre en dribble (derrière la ligne à 3points) jusqu'au plot. Au niveau des plots le joueur sans stopper sa course attrape le ballon et enchaîne son tir en course. Après son tir, le joueur récupère son ballon et traverse le terrain en dribble pour aller se mettre dans la colonne sur l'autre demi terrain.

**ÉVOLUTION(S)**

- 1: Limiter le nombre de dribble pour aller au panier
- 2: même exercice de face

**SITUATION 7**


<b>OBJECTIF</b>	Apprendre à tirer en course après dribble
<b>BUT(S)</b>	Apprentissage du tir en course " push up "
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	Dribble pousser vers l'avant ; capter le ballon mains en " L " en lançant le bon appui (droite: pied droit / gauche: pied gauche) ; impulsion verticale sur le deuxième appuis ; accompagner le ballon le plus haut possible (gestuelle)
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	Le joueur exécute le tir en course sans marcher au départ, utilise les bon appuis et la bonne main de tir

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE**

Le joueur 1 démarre en dribble (derrière la ligne médiane). Au niveau de la raquette le joueur sans stopper ça course attrape le ballon et enchaîne son tir en course. Après son tir, le joueur récupère son ballon et traverse le terrain en dribble pour aller se mettre dans la colonne sur l'autre demi terrain.

**ÉVOLUTION(S)**

- 1: Limiter le nombre de dribble pour aller au panier
- 2: même exercice en changeant de direction avant la ligne à 3 points

**CONSIGNES GLOBALES**

Il est essentiel de prendre le temps de travailler les étapes du tir en course les une après les autres. Un enfant qui ne sait pas courir , sauter en levant un bras sans ballon, ne saura pas exécuter le même mouvement avec ballon.

**Porter une grande importance sur:**

- 1/ Les appuis-saut > verticalité - genou/bras qui monte
- 2/ Tenue de balle-appuis-saut > mains en "L" - ballon bloqué au niveau de la hanche qui monte ensuite vers l'épaule coude sortis
- 3/ La mécanique du tir > Coude sous le ballon sur le deuxième appui - extension du bras en même temps que le saut - finition avec le bout des doigts qui accompagnent le ballon le plus haut possible avant le "casser du poignet"

Tous ces exercices se font de vitesse lente - vers une très grande vitesse d'exécution.



# EPREUVE TEST N°1

## CHALLENGE 0A: Le Panier d'Or

Epreuve 1:  
"Le Grand 8"



Télécharger sur  
[www.alpesdusudbasketball.fr](http://www.alpesdusudbasketball.fr)



# LE GRAND 8



## Epreuve 1 : « Le Grand 8 » Dextérité - Tir en course



### LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES U11

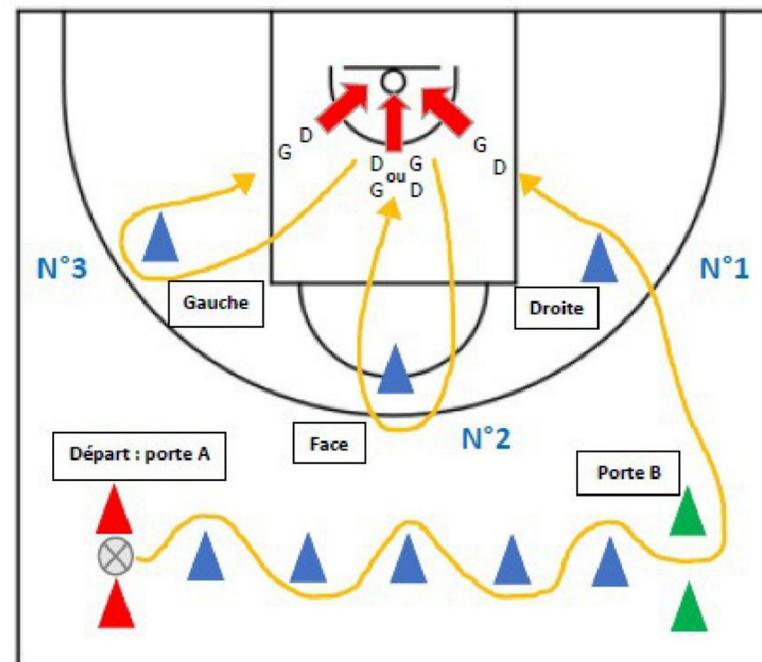
- ✓ La motricité et la coordination
- ✓ La capacité à changer de rythme
- ✓ La capacité à changer de direction
- ✓ Les tirs en course à droite et à gauche après dribble

**Appuis droite/gauche à droite**  
**Choix des appuis sur le tir de face**  
**Appuis gauche/droite à gauche**

**MATERIEL** : 12 plots / 1 ballon

- 1 tireur

**45 secondes**



## Epreuve 1 : « Le Grand 8 » Dextérité - Tir en course



### DEROULEMENT

#### Pour démarrer :

Le joueur commence entre les plots de la **porte A** et effectue le slalom en dribble.

Il passe dans la **porte B** et va contourner le **plot N°1** pour faire un **tir en course à droite**.

**Pour continuer le circuit (spot face à la cible) :**

Après avoir pris son rebond, il contourne le **plot N°2** dans l'axe puis va effectuer un **tir en course de face**.

#### Pour continuer le circuit :

Après avoir pris son rebond, il va contourner le **plot N°3** pour effectuer un **tir en course à gauche**.

Après avoir pris son rebond, il part en dribble pour passer par la **porte B**, il effectue le slalom dans le **sens inverse** et passe dans la **porte A** pour effectuer les 3 tirs en course en commençant par le **plot N°3**.

**Idem pour la suite de l'exercice.**

### REGLES

- **Durée** : 45 secondes

- **Ordre** : passer du plot **N°1** vers le plot **N°2** puis le **N°3** puis recommencez dans le **sens inverse** (du plot **N°3** vers le plot **N°1**).

- **Spot de départ** : entre les plots de la **porte A** (voir schéma)

### COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 panier avec les « bons appuis » = **2 POINTS**

- 1 panier avec les « bons appuis » + la « bonne main » (main gauche à gauche et main droite à droite) = **4 POINTS**

- Panier refusé si « mauvais appuis » / « marcher » = **0 POINT**

- 1 tireur

**45 secondes**

