

# MECANIQUE DU TIR

## 1. APPRENTISSAGE

### 1.1. 1<sup>ère</sup> SITUATION

- 1 ballon par joueur(euse).
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : REUSSIR 5 tirs de suite sans toucher l'arceau ni la planche avec une seule main en ayant celle-ci sous le ballon en position de départ.

### 1.2. 2<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon par joueur(euse).
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : REUSSIR 5 tirs de suite sans toucher l'arceau ni la planche avec une seule main en ayant celle-ci sous le ballon en position de départ.

L'autre main, avec l'index puis le poing fermé, guide le ballon.

### 1.3. 3<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon par joueur(euse).
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : - REUSSIR 5 tirs de suite sans toucher l'arceau ni la planche avec une seule main en ayant celle-ci sous le ballon en position de départ. L'autre main, poing fermé, guide le ballon.

- POUSSER le ballon avec l'index et le majeur pour lui donner un effet rétroactif.

### 1.4. 4<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon pour 2 joueur(euse)s.
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : - REUSSIR 5 tirs de suite sans toucher l'arceau ni la planche avec une seule main en ayant celle-ci sous le ballon en position de départ. L'autre main, poing fermé, guide le ballon.

- GARDER les doigts et les bras tendus en direction de la cible tant que le ballon n'est pas tombé par terre.

- ATTENDRE la correction du geste par le partenaire et/ou le coach.

### 1.5. 5<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon pour 2 joueur(euse)s.
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : - REUSSIR 5 tirs de suite sans toucher l'arceau ni la planche avec une seule main en ayant celle-ci sous le ballon en position de départ.

L'autre main, ouverte, doigts orientés vers la cible, à hauteur de la main shooteuse, guide le ballon.

- RESPECTER les consignes précédentes.

### 1.6. 6<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon pour 2 joueur(euse)s.
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : - SUIVRE les consignes précédentes.  
- INSISTER sur le "cassé – fouetté" du poignet et la trajectoire du ballon.

### 1.7. 7<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon pour 2 joueur(euse)s.
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

Protocole : - REPRODUIRE les situations précédentes (à partir du §3-2) après avoir fait 3 sauts sur place (cf. §2-4) en ayant la main sous le ballon au départ.

### 1.8. 8<sup>ème</sup> SITUATION

- 1 ballon par joueur(euse).
- position à 2 mètres de l'arceau.
- 3 joueurs maxi par panier.

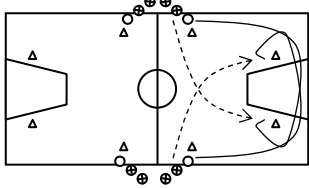
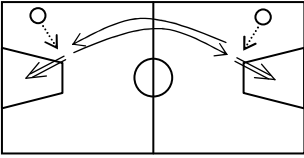
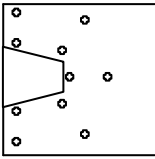
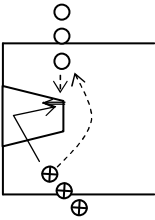
Protocole : - REUSSIR une série de tirs, en partant à 2 mètres de la cible jusqu'à la ligne des 3 points, sans toucher l'arceau ni la planche.  
- RECULER d'un pas en cas de réussite.  
- RESTER sur place au cas où le ballon touche l'arceau.  
- AVANCER d'un pas en cas d'échec (distance mini = 2m).

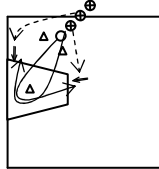
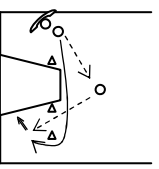
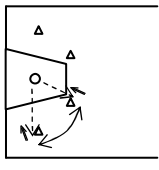
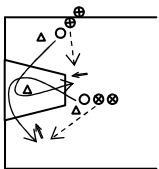
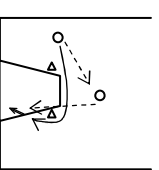
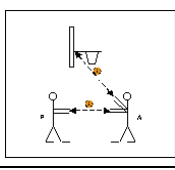
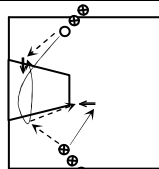
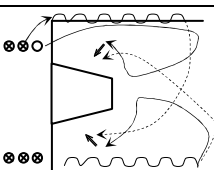
### 1.9. 8<sup>ème</sup> SITUATION

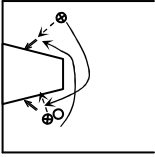
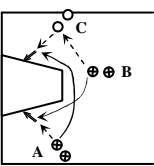
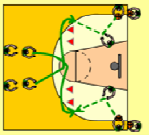
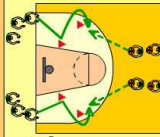
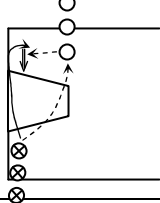
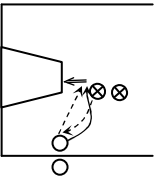
- 2 ballons pour 3 joueur(euse)s par panier.

Protocole : - METTRE en place des exercices pour travailler les différents défauts techniques liés au tir.

## 2. QUELQUES EXERCICES

10'	T3	8 ballons pour 12 8 plots		Tourner autour des 2 plots, recevoir le ballon en pivotant pied intérieur ou extérieur. Effectuer 30 tirs.
10'	T3	2 ballons pour 4		2 tireurs – 2 passeurs, en AR, faire 30 tirs, changer toutes les 3 passes.
10'	T3	1 ballon pour 2		2x2, 3 séries de 10 tirs à MD dans les zones.
10'	T3	1 ballon pour 2		Passe et va en faisant un back-door et en remontant au poste haut. 2x15 tirs à droite et à gauche.

10'	T3	3 ballons pour 4		Tirer du poste haut et du poste bas, 2x15 tirs.
10'	T3	4 ballons pour 6 3 cônes		30 tirs alternativement à gauche et à droite, changer de passeur toutes les 3 passes.
10'	T3	1 ballon chacun		3 séries de 15 tirs en AR pendant 2'. 1 série du poste haut, 1 à 45°, 1 à 6,25 m. Repos de 1' en effectuant 2 LF.
10'	T3	1 ballon pour 2 4 plots		4 séries (à gauche, au centre, à droite) de 10 tirs en passant derrière 2 plots. <u>variante</u> : changer de zone de tirs tous les 3 tirs de suite réussis.
15'	T3	4 ballons pour 6		Réussir 4 tirs de suite, changer de côté (droite, gauche, haut, bas), puis reculer la zone de tirs de 1m jusqu'aux 6,25m.
10'	T3	1 ballon pour 2		10 tirs lancés puis 10 tirs mi-distance. Sans défenseur puis avec un défenseur suiveur.
10'	T3 int	2 ballons pour 2		1 attaquant, 1 passeur, 2 ballons. A fait rebondir son ballon contre la planche et doit enchaîner passe - retour de passe avec P avant de récupérer son propre ballon et recommencer la même opération..... Alternier une passe – un tir.
10'	T3 int	2 ballons pour 2		1 tireur, 1 rebondeur, celui-ci pose le ballon aléatoirement dans la zone restrictive, le tireur récupère le ballon et enchaîne un tir.
10'	T3	1 ballon chacune sauf la 1 <sup>ère</sup>		2 colonnes, changer de colonnes à chaque tir. Wer tirs MD et tirs dos au panier.
10'	T3	1 ballon chacune sauf la 1 <sup>ère</sup>		2 colonnes, dribbler sur les côtés, après la passe se déplacer face au cercle pour recevoir le ballon et tirer.

20'	T3	2 ballons pour 3		2 colonnes, séries de 10 tirs réussis. Tirs lancés, crochets, à 45°, au poste haut, à 3pts, au poste haut avec un enroulé.
10'	T3	4 ballons pour 6		3 colonnes, changer de colonnes à chaque tir dans le sens A-C-B. Wer tirs MD à 45° avec la planche. Seuls B et C vont au rebond.
10'	T3	2 ballons pour 5		P-Int-T, Wer tirs à 45° après un déplacement latéral.
10'	T3	1 ballon pour 2		Wer tirs à 45° après démarquage, changer de colonnes à chaque tir.
10'	T3	1 ballon pour 2		Passé et va en longeant la ligne de touche. 4x10 tirs à droite et à gauche.
10'	T3	1 ballon pour 2		Passé et suit puis tir dans le couloir central. 4x10 tirs à droite et à gauche.