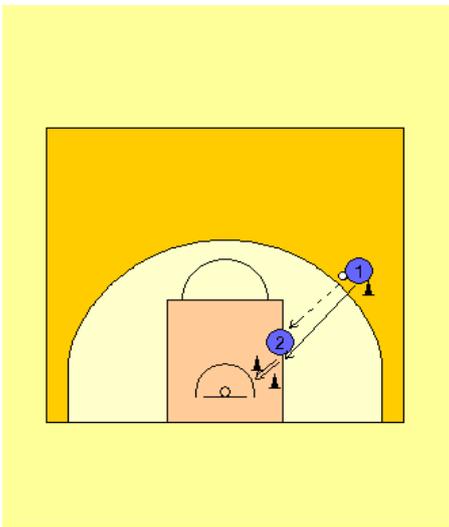


<h2>U9/U11</h2>	<h2>ATELIER : ATTRAPER-TIRER</h2> <p>« TIR PLATEAU »</p>
<p>DEROULEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atelier analytique - Entre 2 et 6 joueurs par panier <p>MATERIEL :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon pour 2 - 2 pastilles pour 2 - 3 plots pour 2 	<h3>OBJECTIFS</h3> <p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir en préparant ses mains afin d'anticiper la prise de balle et placer ses mains correctement (« grip ») - Placer 2 appuis (alternés) afin de passer de « course » à « stop » - Attraper la balle en plaçant ses appuis devant afin d'être équilibré sur l'attraper et lors de la poussée
	<h3>CONSIGNES</h3> <p>Déroulement :</p> <p>En binôme, 1 passeur et 1 tireur Des pastilles sont placées à l'extérieur de la zone restrictive et 2 plots en suivant.</p> <p>1 passe à 2 qui lui tend la balle « façon plateau » 1 court puis se stoppe pour tirer. 2 dès qu'il a passé remplace 1, 1 récupère le rebond et remplace 2.</p>
<p>STIMULATIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Le gant de baseball » - « On pousse le sol » - « La statut » <p>Concours entre binôme :</p> <p>1 point le panier 2 points « la ficelle » 1^{er} en 10pts ou meilleur au chrono (3mns)</p>	<h3>REPERES TECHNIQUES</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer les mains, « positionnées en gant de baseball » - Attraper le ballon et placer le 1^{er} appui en même temps sur la pastille et ramener le second sur l'autre pastille - Le 1^{er} appui pour s'équilibrer (fléchir), le 2^{ème} « pousse » le sol pour sauter - Saut sans toucher les plots devant (poussée équilibrée et verticale) - Placer le coude rapidement sous la balle - Maintenir le geste lors de la finition (jusqu'à ce que la balle touche le sol) « La statut »
	<h3>EVOLUTIONS</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Petit saut (appui rasant) pour enchaîner un arrêt simultané - 1 ballon par joueur, auto-passe