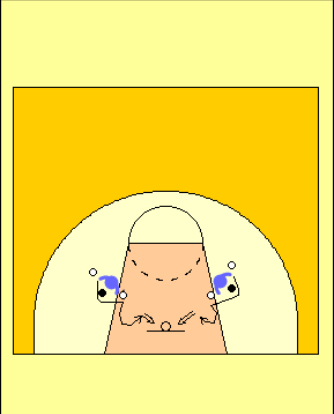
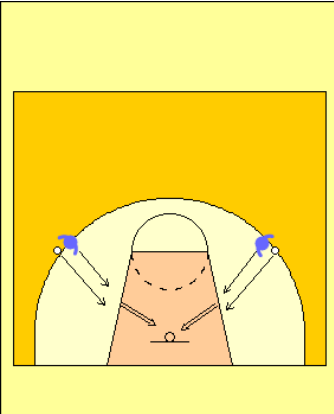
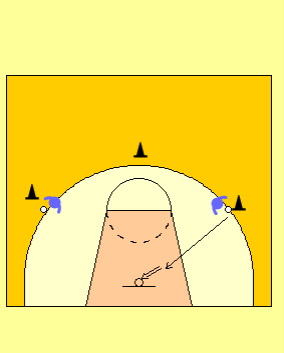


| ATELIER TIR COURSE N°1 | EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES MINI POUSES |
|---|---|
| <p>DEROULEMENT : 1 ballon joueurs 2 plots (cônes) par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu</p> | <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE DE REALISER UN DOUBLE PAS TIR • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche |
| <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>niveau 1</p>  <p>niveau 2</p> </div> | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se positionner entre les 2 champignons blancs en regardant vers l'extérieur du terrain • Poser sa main extérieure (loin du panier) sur le ballon, doigts vers l'avant • Poser sa main intérieure (proche du panier) sur le côté du ballon, doigts vers le sol • Enchaîner 2 pas en démarrant avec l'appuis extérieur • Respect de l'équilibre/alignement • Tir avec la main extérieure • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche <p>A éviter : Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur Jet fort sur la planche</p> <p>EVOLUTION CONSIGNES : <u>Tir en course après déplacement (niveau 2)</u> Idem précédent sauf que l'on fait rouler le ballon en direction du panier en le suivant en pas chassé Enchaînement attrapé le ballon et tir en course à la bonne distance du panier.</p> |
| | <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face) |
| <p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regarder la cible • Montée rapide du ballon à l'épaule • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche • Piétiner pour catcher sur le bon appuis <p>Atterrir sous le panier et tirer après rebond</p> | <p>EVOLUTION JEU : <u>Tour de la terre</u> Essayer de marquer 2 tirs d'affilés à chaque spot (3)</p>  |