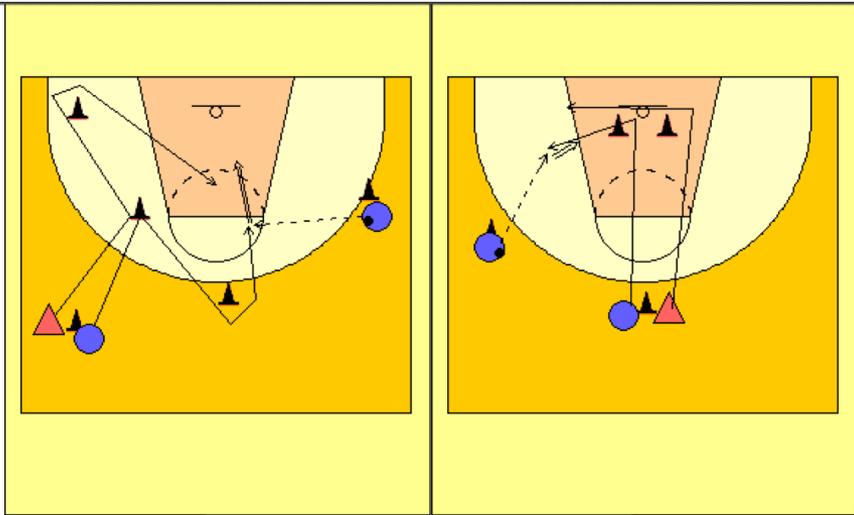
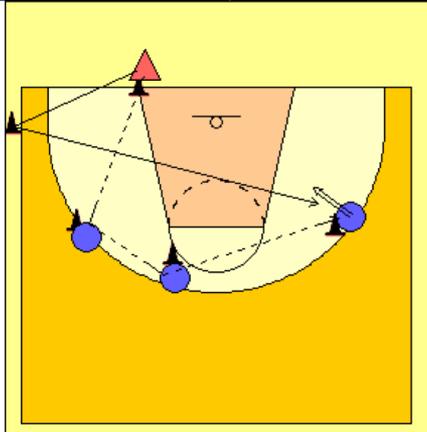
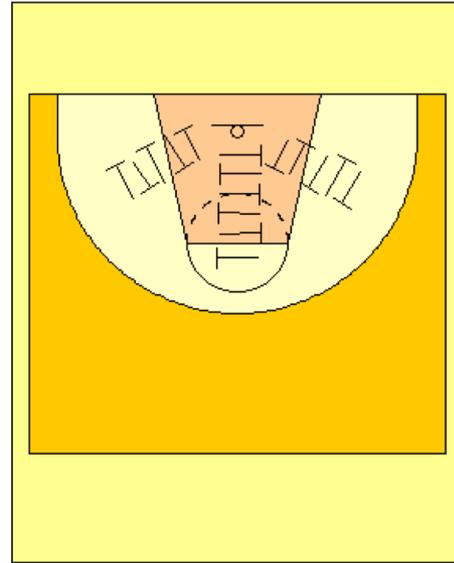


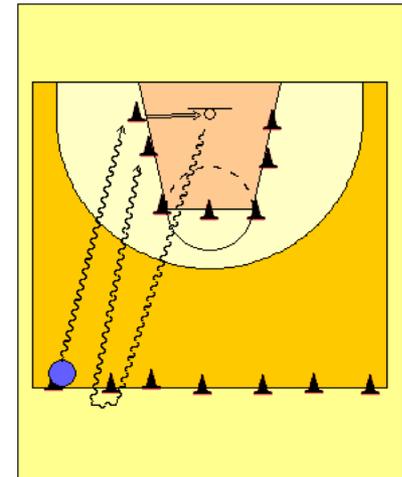
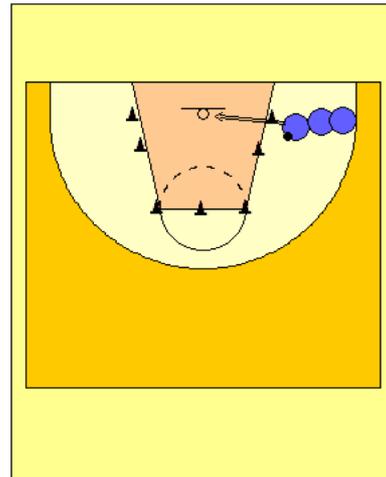
<p><b>EQUILIBRE du CORPS</b></p> 			
<p><b>APPUIS</b></p> 			
<p><b>TENUE DE LA BALLE</b></p> 			
<p><b>PPOSITION DE LA BALLE</b></p> 			
<p><b>CONCENTRATION VISEE</b></p> 			
<p><b>LE LACHER DE BALLE</b></p> 			
<p><b>TRAJECTOIRE</b></p> 			



Le but est simple c'est de monter l'échelle en marquant. Au départ on est toujours en bas, ensuite on monte et on travaille la distance de tir. En conséquence les jambes et le geste doivent toujours rester les mêmes malgré la distance.

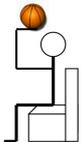


La vitesse se fera après le tir pour aller chercher le rebond.

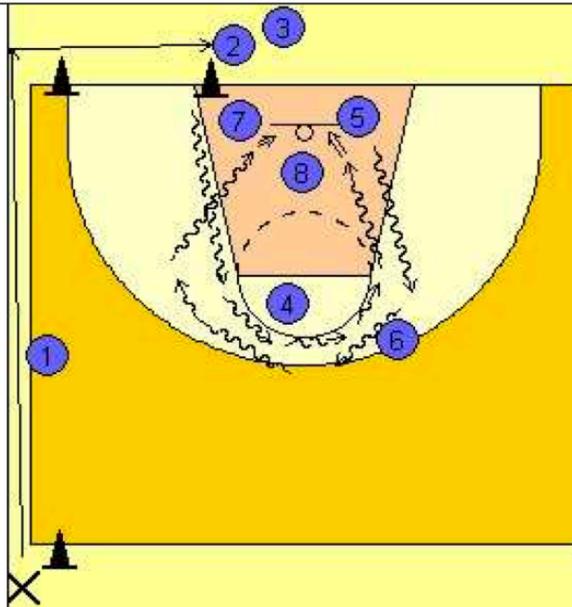


- Bras parallèle au sol
- Avant-bras perpendiculaire au sol
- Ballon posé sur la main

- l'enfant pose le ballon sur sa main et positionne son membre supérieur comme indiqué
- l'enfant se met debout, son bras se tend vers le haut et l'enfant accompagne le ballon qui s'échappe vers le panier



## Le Spirou shoot

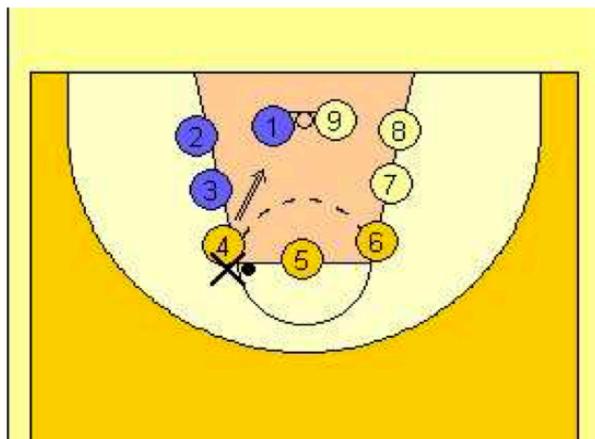


1 ballon / exercice en 1 mn

1. Course
2. Deux fois le tour de la taille
3. Deux « huit » entre les jambes
4. Dribble
5. Tir en course main droite
6. Tir en course main gauche
7. Tir sous le cercle jusqu'à la mn

*But : marquer le maximum de paniers en 1 mn*

## Le TP shoot



1 ballon / 9 marques au sol si possible numérotées – exercice en 1 mn

Tir des 9 positions

Les positions 1, 2 et 3 valent 1 pt (Palier 1)

Les positions 4, 5 et 6 valent 2 points (Palier 2)

Les positions 7, 8 et 9 valent 3 points (Palier 3)

Le joueur a droit à deux essais pour réussir, si il rate deux fois de suite au même emplacement il « redescend » au premier spot du palier.

Exemple si je rate deux fois au spot 6, je reviens au spot 4.

Si le joueur a le temps de faire un deuxième tour, tous les tirs sont doublés :

Les positions 1, 2 et 3 valent 2 pts (Palier 1) etc.

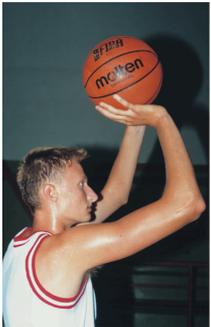
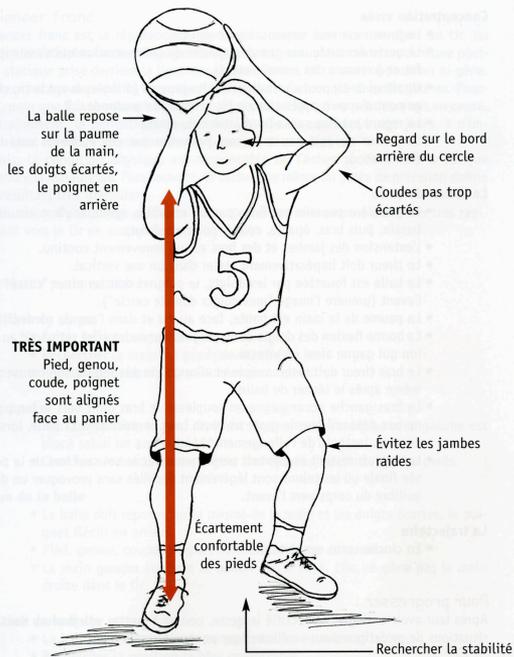
*But : marquer le maximum de paniers en 1 mn*

Je me dessine .... Je shoote.

Je dessine un joueur qui shoote.

Je complète mon dessin .

Je vais améliorer.



ASPECTS À TENIR EN COMPTE		COMMENTAIRES
A V A N T  D E  T I R E R	LES PIEDS	
	LES JAMBES	
	LE HAUT DU CORPS	
	LA TÊTE	
	LA POSITION DE LA BALLE	
	LE BRAS ET LA MAIN QUI NE TIRENT PAS	
	LA MAIN QUI PORTE LA BALLE	
P E N D A N T  E T  A P R È S  L E  T I R	LE MOUVEMENT POUR TIRER	
	LE BRAS QUI TIRE LA BALLE	
	LA MAIN JUSTE APRÈS AVOIR TIRÉ	
	LA TRAJECTOIRE COURBE DE LA BALLE	
	LA VRILLE DE LA BALLE	
	LA POSITION DU CORPS APRÈS LE TIR	

Tableau 23. Exemple de fiche pour évaluer les besoins personnels, dans ce cas liés au tir.

Lieu:

Nb:  
(Int)

Ext+

Horaire:

DUREE

SITUATIONS

SCHEMAS

ATTENTES

