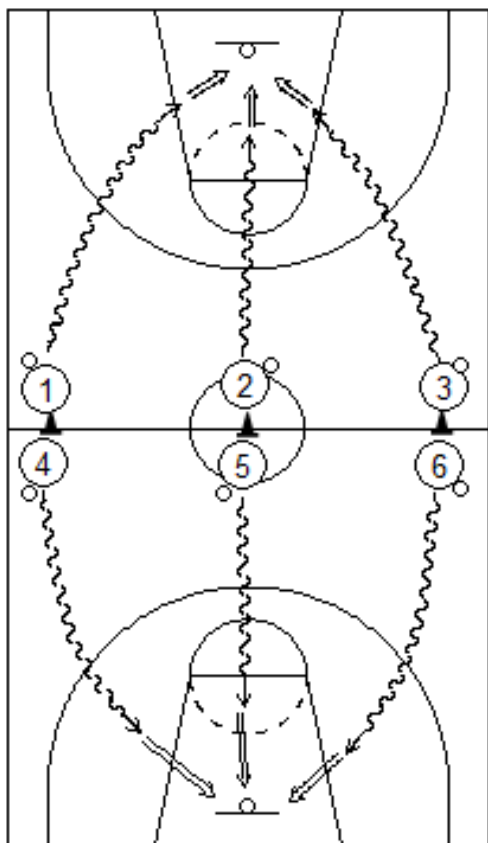


## Thème : Fondamentaux offensifs

### Objectifs :

Le tir en course.



### Consignes pédagogiques :

Trois repères ligne médiane, tous les joueurs en attente sont en dribble. 1 et 6 déclenchent leur tir en course à 45°, 2 et 5 réalisent leur tir en course dans l'axe panier-panier quand 1 et 6 ont effectué leur tir, etc

Rotation : 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 1 → ...

Le joueur doit faire deux tours et doit marquer dix paniers sur les douze passages.

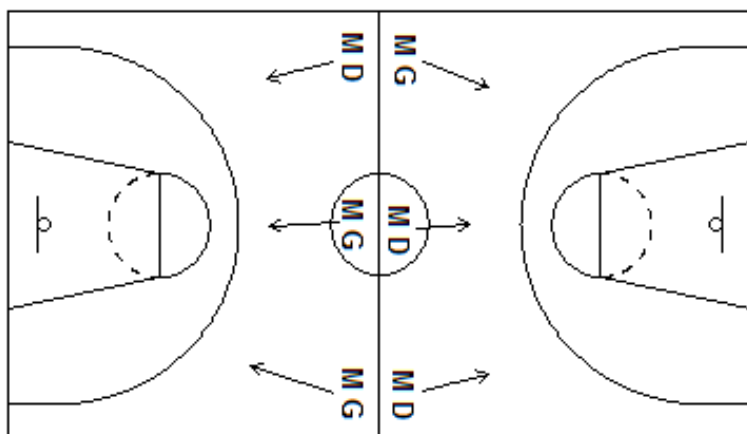
### Consignes techniques :

Le tir demandé est un tir poussé :

- Nécessitant pas forcément de vitesse
- Accroche visuelle de la cible
- Appuis D+G à droite / G+D à gauche (premier appui long, deuxième court et vers le haut)
- Montée de genou vers la cible
- Prise de balle une main dessus, une main sur le côté
- La balle reste d'un côté en protection au niveau de la poche
- Monter la balle vers le cercle rapidement
- Finition bras tendu avec le fouetté du poignet vers le cercle
- Viser la planche et plus précisément le coin du carré noir

### Evolutions :

Le contrat réussi, une fois que les consignes sont assimilées, les joueurs peuvent passer au lay-up.



### Consignes :

- nécessite de la vitesse
- accroche visuelle de la cible
- protection de balle sur la poche en fonction du défenseur
- appuis D/G à droite et G/D à gauche
- 1<sup>er</sup> appui long, 2<sup>ème</sup> court en puissance dans la verticalité
- Montée de genou ou simultanément à la montée du coude
- Montée de balle vers le cercle avec une main en dessous du ballon