

« Concours Lituanien »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

RUBRIQUE : Perfectionnement du tir extérieur

DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Terrain complet divisé en trois dans la longueur. • 3 groupes de 3 à 5 joueurs. • 2 ballons minimum par groupe. • 1 joueur sans ballon au centre du terrain.
DEROULEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • 1 se déplace vers le panier et reçoit la passe de 2. 1 tire. • Après la passe, 2 se déplace vers l'autre panier et reçoit la passe de 3 pour un tir. • Après le tir, le tireur prend le rebond et devient passeur. • Et ainsi de suite. • Les groupes changent de colonne après chaque série.
ASPECT LUDIQUE/COMPETITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Premier groupe à 11 paniers marqués (on change le tireur à chaque tir). • Premier groupe à 15 paniers marqués (obligation de marquer avant de changer de tireur, on tire sur le même panier). • Premier groupe à 21 paniers (obligation de retirer quand on marque, on reste sur le même panier). • Premier groupe à 7 paniers (obligation de marquer avant de changer de tireur, on tire sur le panier opposé).
CONSIGNES TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en arrêt alternatif (2 temps). • Le ballon est réceptionné sur le 1^{er} appui posé (pied intérieur « engager »). • Placer la main directrice sous le ballon lors de l'armé. • Finition avec extension complète du bras tireur. • Trajectoire haute du ballon avec effet rétroactif. • Fouetté du poignet avec finition « les doigts dans le cercle ».
EVOLUTION VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Distance de tir variable (3 points) • Enchaîner arrêt et départ en un dribble croisé à l'opposé de la passe.

1

