

LE PLAISIR DE JOUER

LE PANIER D'OR



LES 4 ATELIERS INDIVIDUELS

ATELIER N°1 – Tirs crochets

DESCRIPTIF	REPETITIONS	CONSIGNES
	<p>Durée : 1 minute pour effectuer le plus de tirs crochets.</p> <p>Chaque panier marqué vaut 2 points,</p> <p>Le panier raté mais le cercle touché par le dessus rapporte 1 point.</p>	<p>Le joueur part devant le cercle pour effectuer alternativement 1 tir à droite, 1 tir à gauche durant 1 minute.</p> <p>Le joueur essaiera de tirer en tir « crochet ».</p>

ATELIER N°2 – Tirs en course

DESCRIPTIF	REPETITIONS	CONSIGNES
	<p>Durée : 1 minute pour effectuer le plus de tirs en course.</p> <p>Chaque panier marqué vaut 2 points,</p> <p>Le panier raté mais le cercle touché par le dessus rapporte 1 point.</p>	<p>Le joueur part depuis derrière la ligne de fond pour effectuer un parcours : il contourne les 3 plots en dribble pour aller tirer en course près du panier.</p>

LE PLAISIR DE JOUER

LE PANIER D'OR



ATELIER N°3 – Stop tirs

	<p>Durée : 1 minute pour effectuer le plus de tirs possibles.</p> <p>Chaque panier marqué vaut 2 points,</p> <p>Le panier raté mais le cercle touché par le dessus rapporte 1 point.</p>	<p>Le joueur part depuis derrière le plot situé sur la ligne à 3pts (6,25m) pour effectuer un parcours : il dribble en contournant le plot de droite pour s'arrêter tirer dans l'espace 1, récupère son ballon, remonte en dribble derrière le plot de départ à 3pts, pour ensuite aller tirer à gauche dans l'espace 2, puis il effectue le même cheminement pour aller tirer à l'espace 3.</p>
--	--	--

ATELIER N°4 – Lancers francs

	<p>Durée : 1 minute pour effectuer le plus de lancers francs.</p> <p>Chaque panier marqué vaut 1 point,</p> <p>Le panier raté mais le cercle touché par le dessus rapporte 1 point.</p>	<p>1 tireur, deux camarades au rebond et à la passe (2 ballons).</p> <p>Le tireur enchaîne des tirs de lancers francs depuis la ligne de Lancers francs située entre à 3,5 mètres du panier.</p> <p>Les 2 rebondeurs s'organisent pour récupérer le ballon après chaque tir pour effectuer des passes rapides et précises.</p>
--	---	--