

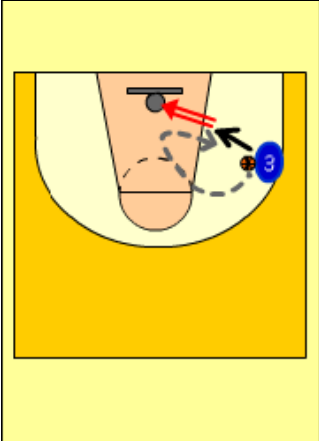
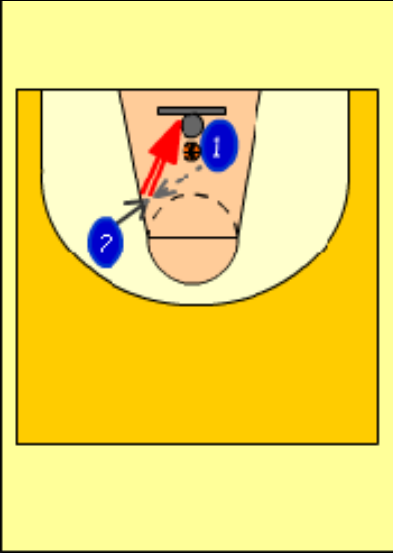
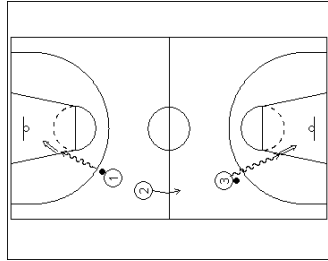
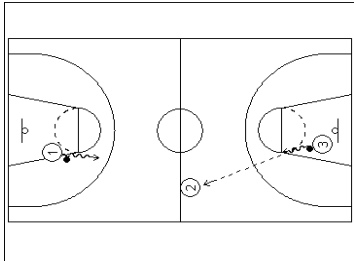
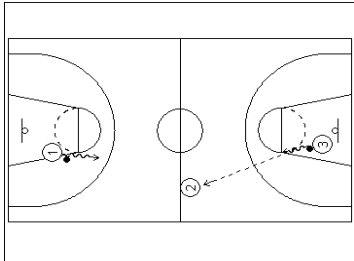
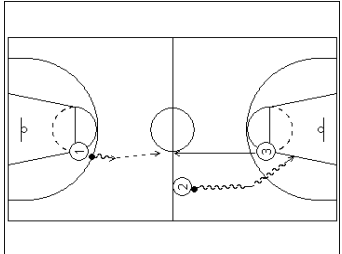


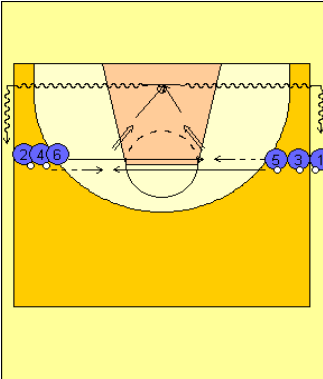
Exercice n°2	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<p>REFERENCE : Analytique de type Statique 2.</p>	<p>OBJECTIFS : Le perfectionnement porte sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La coordination jambes - bras dans un mouvement continu (poussée des jambes – montée du ballon). • La recherche de fluidité du geste. • Le rôle de la main d'équilibre.
<p>Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.</p>	<p>DEROULEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ballon par joueur. • Se situer près du cercle. • Se placer « sous le ballon » en coordonnant la flexion des jambes et la montée du ballon (armer) et tirer.
	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer « sous le ballon » : synchroniser la flexion des jambes et le placement du ballon. • Finition bras en extension avec le bout des doigts. • Trajectoire haute. <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire. • Critères qualitatifs énoncés dans « Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2007 ».

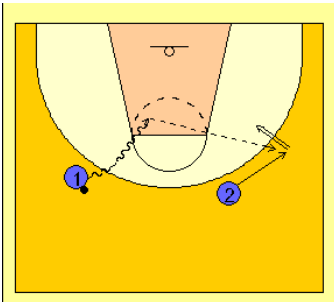
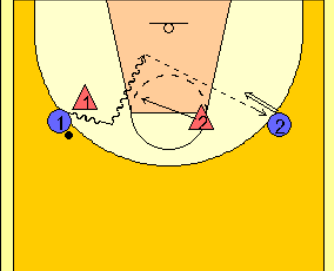
Exercice n°1	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<p>REFERENCE : Analytique de type Statique 1.</p>	<p>OBJECTIFS : Le perfectionnement porte sur le haut du corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer « sous le ballon » : armer. • Tenue du ballon avec la main directrice. • Contrôle alignement, angles.
<p>Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.</p>	<p>DEROULEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ballon par joueur. • Se situer près du cercle. • Se placer « sous le ballon » à une main (armer) et tirer.
	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraper la balle à une main. • La main guide se situe au niveau du ballon. • La main d'équilibre accompagne le geste sans toucher le ballon. • Armer (« se placer sous la balle ») et tirer. • Finition bras en extension. • Contrôle sensation fin du geste (avec le bout des doigts). <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire. • Critères qualitatifs énoncés dans « Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2008 ».

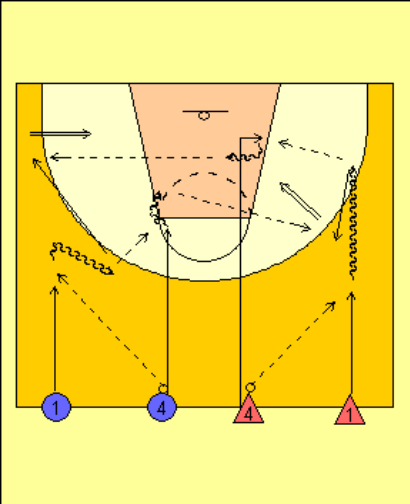
Exercice n°3	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
REFERENCE : Analytique de type dynamique 1.	OBJECTIF : Perfectionnement du tir (réception – tir : ballon lancé devant soi).
Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.	<p>DEROULEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur lance la balle devant lui (effet rétroactif). • Il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif et tire. • Faire varier les conditions d'exécution : <ul style="list-style-type: none"> ○ Vitesse. ○ Distance. ○ Obligation de réussite. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrêt alternatif, se placer « sous le ballon » (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis. • Monter le coude et extension du bras, finition du geste.
	
Exercice analytique dynamique, arrêt alternatif.	
Priorité n°1 de perfectionnement.	<p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose du premier pied se fera par le talon. • Qualité de l'armé. • Fluidité du geste. • Trajectoire. <p>EVOLUTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même exercice avec arrêt simultané.
Exercice analytique dynamique, arrêt simultané.	<p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose des appuis se fera par l'avant des pieds. • Qualité de l'armé. • Fluidité du geste. • Trajectoire.
Priorité n°2 de perfectionnement.	

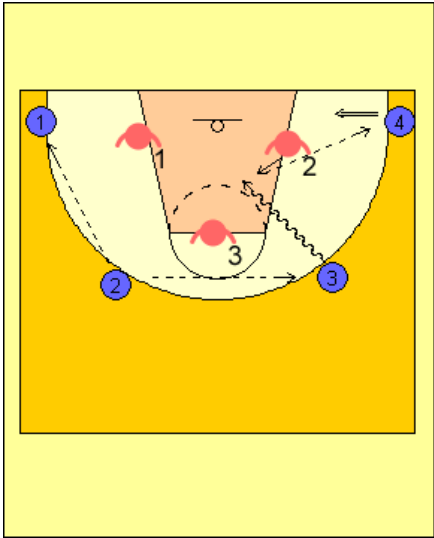
Exercice n°4	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
REFERENCE : Réception de passe et prise d'appuis pour tirer.	OBJECTIF : Perfectionnement de l'attraper et de la prise d'appuis pour tirer après réception de passe.
Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs.	DEROULEMENT :
	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur se déplace légèrement en courbe, il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif et tire. • Savoir engager en gauche –droite et engager en droite – gauche. • Faire varier la vitesse d'exécution pour atteindre une vitesse optimale. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrêt alternatif, ramener le ballon dans l'axe du tir (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis. • Monter le coude et extension du bras, finition du geste. <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualité de l'attraper et du trajet du ballon pour le placer dans l'axe du tir. • Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose du premier pied se fera par le talon. • Qualité de l'armé. • Fluidité du geste. • Trajectoire.
Exercice analytique dynamique, arrêt alternatif.	
Priorité n°1 de perfectionnement.	<p>EVOLUTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même exercice en variant les conditions de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Arrêt simultané. ○ Vitesse d'exécution : l'arrêt sera rasant, la prise d'appuis se fera par l'avant des pieds. ○ L'armé se réalise pendant l'arrêt. ○ Distance de tir. ○ Angles de passe.
Exercice analytique dynamique, arrêt simultané.	
Priorité n°2 de perfectionnement.	<ul style="list-style-type: none"> • Même exercice mais en introduisant la notion réception – 1 dribble – tir : <ul style="list-style-type: none"> ○ Perfectionnement du départ croisé. ○ Perfectionnement du départ direct.

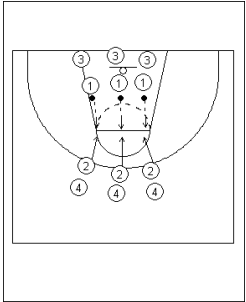
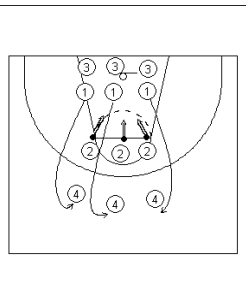
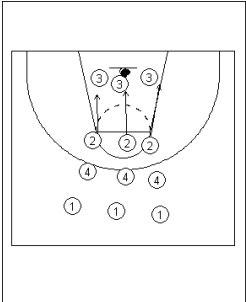
Exercice n°5	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
REFERENCE : Tir « navette » après dribble.	OBJECTIF : Perfectionnement de l'attraper et de la prise d'appuis (en engager) pour tirer après dribble.
Nombre de joueurs : groupes de 3 joueurs. Matériel nécessaire : 2 ballons pour 3 joueurs. Exercice sur 2 paniers.	DEROULEMENT : <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs se déplacent en navette d'un panier à l'autre. • Ils enchaînent des actions de type « dribbler – tirer – prendre son propre rebond – dribbler – passer – attraper – partir en dribble » (cf diag 1, 2, 3).
Diagramme 1 :	
	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> • Attraper le ballon après dribble à une main pour le ramener vers la seconde main (main faible vers main forte et inversement). • Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer. • Synchroniser la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon.
	CRITERES DE REUSSITE : <ul style="list-style-type: none"> • Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main. • Rythme des appuis. • Equilibre.
	EVOLUTION : <ul style="list-style-type: none"> • Varier les dribbles et les rythmes qui précèdent le tir. • Donner des contraintes de temps. • Organiser des concours par équipe.
	

Exercice n°6	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
REFERENCE : Tirs après prise d'appuis alternatifs.	Objectif : perfectionnement des prises d'appuis en engager à effectuer à droite et à gauche avant le tir.
Nombre de joueurs : 12 (6 par ½ terrain) Matériel nécessaire : 10 ballons (2X5)	DEROULEMENT : <ul style="list-style-type: none"> • 2 colonnes de 3 joueurs chacune situées à hauteur de la ligne des lancer- francs • Le 1^{er} joueur d'une des 2 colonnes n'a pas de ballon et démarrera l'exercice. • Le joueur sans ballon effectue un déplacement rapide vers l'extrémité opposée de la ligne de lancer franc (angle de la zone restrictive) • Puis le passeur dès la passe faite devient exécutant pour prendre à son tour le tir à l'angle opposé. • Et ainsi de suite... • Chaque joueur après le tir récupère son propre ballon et vient se placer dans la colonne opposée ;
Diagramme :	
	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter un tir alternativement en se déplaçant de la gauche du terrain vers la droite et inversement. CRITERES DE REUSSITE : <ul style="list-style-type: none"> • Mécanique de l'entrée en possession du ballon coordonnée à la prise des appuis (Situation décrite : Déplacement de la gauche vers la droite pour un droitier) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abaissement du centre de gravité sur les derniers appuis avant le captage du ballon (« Course épaule basse »). ➤ Placement du 1^{er} appui (gauche) à la réception du ballon : <ul style="list-style-type: none"> ○ Prise d'avance de l'appui par rapport au centre de gravité. ○ Attaquer le sol par le talon. ➤ Placement du 2^{ème} appui (droit) : Il se place en avant du pied gauche, en direction du cercle et respecte un écartement de la largeur des épaules. La pose de cet appui se fait pied à plat. ➤ Positionnement et tenue du ballon. • Armé (différentes angulation bras tronc ; coude et poignet). • Extension coordonnée des bras et des jambes. • Fin du geste. EVOLUTION : <ul style="list-style-type: none"> • Varier la position des passeurs (modifier les angles de passes) • Même exercice mais en introduisant la notion réception – 1 dribble – tir : <ul style="list-style-type: none"> ○ Perfectionnement du départ croisé. ○ Perfectionnement du départ direct.

Exercice n°7	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS	
REFERENCE : Tir après fixation – passe.	OBJECTIF : Perfectionnement du tir sur phases de jeu. Perfectionnement de la prise d'appuis en engagé.	
Nombre de joueurs : 2 au minimum. Matériel nécessaire : 1 ballon, 1 panier.		
Diagramme 1 :	DEROULEMENT :	
	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur #3 dribble vers le cercle et passe à #2 qui tire (cf : diagramme 1 ou diagramme 2). • En liaison avec les coordinations à 2 joueurs mises en évidence dans les fondamentaux offensifs. 	
Diagramme 2 :	CONSIGNES :	
	<ul style="list-style-type: none"> • Attraper le ballon à deux ou à une main (ramener le ballon vers la seconde main : main faible vers main forte et inversement). • Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer (cf. « tenue du ballon »). • Synchroniser en flexion la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon. 	
	CRITERES DE REUSSITE :	
	<ul style="list-style-type: none"> • Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main. • Rythme des appuis. • Equilibre. 	

Exercice N°8	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
REFERENCE : Tir après jeu intérieur et transfert du ballon.	OBJECTIF : Perfectionnement de tir sur phases de jeu. Perfectionnement du tir associé au jeu de passes.
Nombre de joueurs : 12 joueurs. Matériel nécessaire : 2 ballons par joueurs.	DEROULEMENT :
Diagramme 1 :	
	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs de 2 équipes différentes sont placés comme indiqués sur le diagramme 1 (les joueurs intérieurs occupent les positions centrales). • A4 passe à A1 en progression ; Idem pour D1 et D4. • A4 et D4 occupent respectivement les positions de poste et pivot. • A1 et D1 se déplacent en dribble et passent à A4 et D4 • A4 et D4 feignent l'attaque du panier et transfèrent le ballon vers D1 et A1 qui tirent à 3 pts sur réception de passe. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passes (angles et types de passes de passe / relation extérieur - intérieur). • Enchaînement d'actions (dribbles / passes / tir). • Pose d'appuis alternatifs pour tirer. <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualité de l'attraper et du trajet du ballon pour le placer dans l'axe du tir. • Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose du premier pied se fera par le talon. • Qualité de l'armé. • Fluidité du geste. • Trajectoire. <p>EVOLUTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternier par ½ terrain (Navette). • Alternier à droite et à gauche. • Alternier les positions intérieure et extérieure.

Exercice n°9	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS
<p>REFERENCE : Recherche du tir « ouvert » à 4 c 3.</p>	<p>Objectif : Perfectionnement du tir sur phases de jeu dans ses aspects décisionnels. Perfectionnement selon l'action du défenseur des enchaînements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réception de passe – tir. • Réception de passe – dribble – tir.
<p>Nombre de joueurs : 8 joueurs. Matériel nécessaire : 1 ballon.</p>	<p>DEROULEMENT</p>
<p>Diagramme 1</p>	
<div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Règlement adapté dans le décompte des points (valorisation des zones selon l'intention pédagogique) • Rapport attaque /Défense : <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 attaquants évoluant en toute liberté. ○ 3 défenseurs. ○ Le 4^{ème} joueur de l'équipe est en attente à hauteur de la ligne médiane. Il entre en jeu lorsque son équipe récupère le ballon pour attaquer. ○ Les défenseurs défendent normalement dans les zones T2e et T3. ○ Dans la zone T2i tout joueur touché ne peut effectuer un tir. • Sur le tir, l'équipe rouge joue le rebond et ressort le ballon vers le 4^{ème} joueur entré en jeu à hauteur de la ligne médiane (Passe ½ terrain) • Un joueur de l'équipe bleu sort (à tour de rôle) et se place en défense. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute forme de tir : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lay up. ○ Tirs spécifiques intérieurs. ○ Tirs extérieurs. <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prises d'appuis rapides. • Enchaînement d'actions (réception – tir ou réception – dribble – tir). • Coordination offensive à 4 joueurs cohérente / fondamentaux collectifs offensifs. • Notion de tir « ouvert » respectée. <p>EVOLUTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evolution du règlement.

Exercice n°10	EXERCICE DE TIR POUR LES 13 – 15 ANS			
REFERENCE : « L'australienne »	OBJECTIF : Exercice de tir sous forme compétitive.			
Nombre de joueurs : 9 au minimum Matériel nécessaire : 3 ballons, 1 panier.	DEROULEMENT :			
Diagramme 1 :	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipe concourt contre le chronomètre. • Inscrire le maximum de tirs en 3 minutes. • Les joueurs 1 passent à 2 avant de passer dans les colonnes des tireurs. Les joueurs 2 reçoivent les ballons et tirent avant de devenir rebondeurs. Les joueurs 3 se préparent à prendre les rebonds de 2 (cf : diagrammes 1, 2, 3). • Les tireurs changent de position à chaque passage. 			
				
Diagramme 2 :				
	CONSIGNES :			
Diagramme 3 :	<ul style="list-style-type: none"> • Attraper le ballon à deux ou à une main (ramener le ballon vers la seconde main : main faible vers main forte et inversement). • Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer (cf. « tenue du ballon »). • Synchroniser en flexion la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon. 			
			CRITERES DE REUSSITE :	
			<ul style="list-style-type: none"> • Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main. • Rythme des appuis. • Equilibre. 	
	EVOLUTION :			
	<ul style="list-style-type: none"> • Imposer des appuis alternatifs dans les colonnes latérales et des appuis simultanés dans la colonne centrale. 			