

# tir de pied ferme

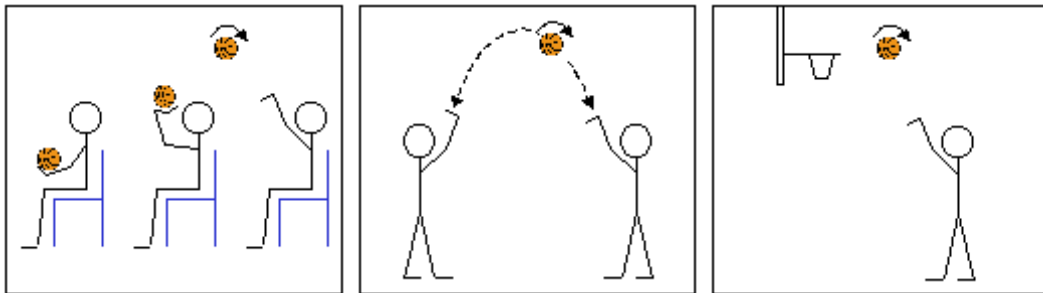
## Exercice 1 : Travail de la finition du geste

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 1 chaise.

► **Exercice 1a :** Le joueur est assis sur une chaise ou par terre. Il prend la balle dans son assiette de tir puis il monte son coude à 90° (coude au dessus de l'épaule) pour ensuite déplier le bras et finir avec le fouetté du poignet et les doigts qui tombent dans le cercle.

► **Exercice 1b :** 1 ballon pour 2 joueurs positionnés face à face à une distance de 3 mètres environ; le joueur avec le ballon arme son tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir avec comme cible, les mains tendues de son partenaire.

► **Exercice 1c :** le joueur est face à la cible à un mètre du panier. Il prend le ballon dans l'armer du tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir d'une seule main avec ou sans la planche.

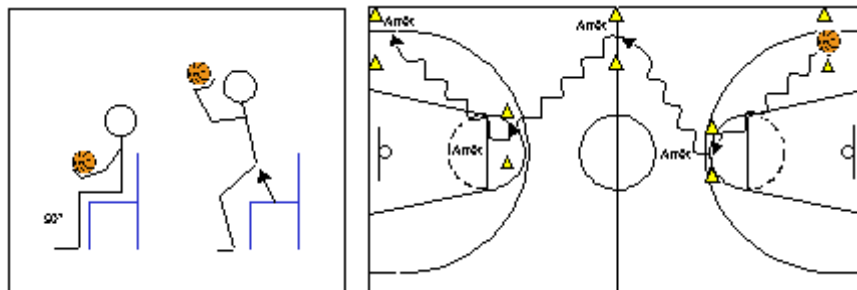


## Exercice 2 : Travail des appuis et de l'armer

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 1 chaise.

► **Exercice 2a :** Le joueur est assis sur le bout d'une chaise, les jambes à 90°. Il arme son tir et se redresse en passant son tronc sous le ballon avec des appuis stables, pour ensuite effectuer un tir.

► **Exercice 2b :** Le joueur effectue des arrêts entre les cônes. Sur chaque arrêt, il enchaîne avec l'armer du tir, puis il repart.



### **Exercice 3 : Travail de la synchronisation bras-jambes**

**Consignes :** 1 ballon par joueur.

► Sur la base du lancer-franc, travailler le rituel du tir : placement des appuis , accrochage visuel, passage des appuis sous la balle pendant l'armer, synchronisation bras-jambes dans l'exécution du tir , finition du tir.

► Une fois la gestuelle du tir correctement maîtrisée, il est possible de travailler l'enchaînement dribble + tir : le joueur fait un dribble avec la main de tir, monte la balle, arme et tire.

**Variantes :** une colonne de joueurs ; un ballon par joueur.

► Les joueurs tirent à tour de rôle ; tant que le panier est réussi, les joueurs continuent à tirer ; lorsque le tir est raté, tout le groupe doit faire autant de pompes qu'il a eu de paniers marqués de suite.

