

Basketball à l'école – Tir: Tir en course

L'acquisition du tir en course s'avère incontournable pour mettre à profit la vitesse de l'attaquant. La démonstration avec cet exercice.

Les joueurs sont répartis vers les différents paniers. Départ à l'arrêt près du piquet. Les droitiers poussent la balle contre le sol en effectuant simultanément un pas avec la jambe gauche. Suivent deux pas (droite-gauche), un saut (jambe d'appui gauche) en levant le genou droit. Au sommet de leur trajectoire, les joueurs lâchent le ballon.

Remarque: Cette forme préalable est particulièrement intéressante, car les élèves accentuent le début du mouvement en abaissant leur centre de gravité. Sur le principe, ils apprennent d'abord le tir à l'arrêt avant d'exercer le tir en course. Les plus avancés effectuent leur mouvement à gauche et à droite.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO