

Leçon

Tir au panier

Le tir représente l'un des éléments techniques essentiels du jeu. Cette leçon propose différents exercices qui permettent aux joueurs d'entraîner le tir dans de multiples situations.

Conditions cadres

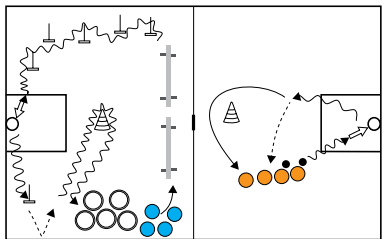
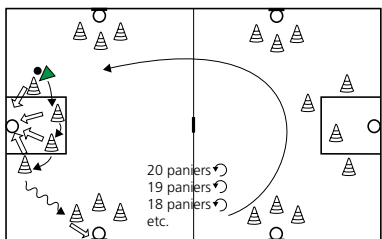
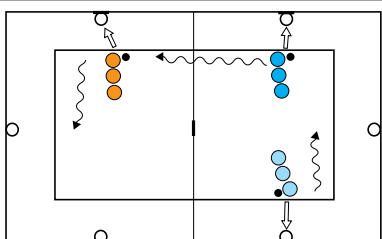
- Durée: 90 minutes
- Degré scolaire: 8^e à 11^e années HarmoS
- Niveau d'apprentissage: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Stabiliser la position de tir
- Accumuler les expériences issues des jeux
- Solliciter le jeu d'équipe
- Entraîner le rebond

Technique du tir en course

Droitiers: prendre le ballon sur le dernier appui gauche, puis droite-gauche, élan vertical avec appui sur la jambe gauche près du panier (rythme: «jam-ta-tam»)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Horloge vivante Deux équipes s'affrontent. La première – tous les enfants simultanément – effectue un parcours durant lequel elle doit comptabiliser 40 passages. Pendant ce temps, l'équipe adverse tire au panier (après chaque tir, le joueur contourne un cône). Dès que l'équipe «horloge» a terminé ses 40 passages, le jeu s'arrête. On compte les paniers marqués et on inverse les rôles.		Ballons Deux bancs Deux paniers Piquets/cônes Cerceaux
Partie principale	10' Circuit de tirs Sous chaque panier sont placés trois ou quatre cônes en demi-cercle (à trois mètres au plus du panier). Chaque joueur commence au cône de son choix et a deux essais. S'il marque, il change de cône. S'il manque ses deux essais, il ne peut plus marquer de point mais doit quand même effectuer un seul tir aux cônes suivants. Le but est de marquer à chaque panier durant le premier passage. Au second tour, il a le droit à une seule erreur, au troisième, deux, etc. Plus facile: Si le joueur rate deux fois au même endroit, il recommence directement au premier cône. Plus difficile: Un seul tir à disposition par cône.		Ballons Paniers Cônes
	8' Premier à 30 Par équipes de trois avec un ballon à deux mètres du panier. Dès qu'un groupe a réussi cinq paniers, il crie «Cinq!». Toutes les équipes changent alors de panier dans le sens des aiguilles de la montre et reprennent leur score précédent. La première arrivée à dix crie et on change une nouvelle fois de panier. Qui réussit le plus rapidement 30 paniers? Plus difficile: Marquer les positions (varier les distances) avec des cônes.		Ballons Paniers

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10'	<p>Rebonds gagnants</p> <p>Par groupes de trois sous un panier. A tire trois fois librement d'une distance d'environ quatre mètres. B et C se tiennent sous le panier et luttent pour le rebond. Celui qui récupère le ballon devient attaquant et l'autre défenseur (un contre un). Le duel s'arrête au panier marqué ou dès que le ballon sort du terrain. Si B ou C marquent, le joueur concerné est crédité d'un point. Changer les rôles après trois tirs et conserver les points gagnés.</p> <p>Variante: Le rebondeur doit d'abord adresser une passe à A qui devient alors attaquant (situation de deux contre un).</p>		Un ballon Un panier
	7'	<p>Deux contre un sous un panier</p> <p>Deux attaquants – A et B – jouent sous un panier défendu par C. Si C touche le ballon, il obtient le droit de tirer un lancer-franc qui lui rapporte deux points s'il est réussi. Si A ou B marquent sans que C touche le ballon, ils marquent un point. Changer les rôles après cinq attaques et conserver les points.</p>		Un ballon Un panier
	15'	<p>Entraînement par postes: tir</p> <p>Par deux avec un ballon, les joueurs exercent leur tir durant trois minutes à chaque poste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tir à l'arrêt par-dessus un chariot de tapis. • Tir à travers un cerceau accroché aux anneaux en direction d'un partenaire situé de l'autre côté, sur un banc suédois. • Tir en suspension après élan sur le mini-trampoline. • Tir en course après double passe avec le partenaire. 		Ballons Trois paniers Chariot de tapis Gros tapis Cerceau accroché aux anneaux Banc suédois Mini-trampoline

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	20'	<p>Tournus</p> <p>La salle est séparée en deux par un banc suédois placé sur la ligne médiane. Il faut deux paniers par terrain. Sur chaque terrain s'affrontent des équipes en trois contre trois. Les joueurs en attente sont assis à cheval sur le banc, les uns derrière les autres. Dès qu'une équipe encaisse un panier, elle s'assied sur le banc en fin de colonne tandis que les trois joueurs de devant entrent sur le terrain pour défier les vainqueurs.</p> <p>Remarque: Pour plus de rotations au sein des équipes, on peut jouer à deux contre deux sur un terrain et à trois contre trois sur l'autre.</p>		<p>Deux ballons</p> <p>Quatre paniers</p> <p>Sautoirs</p> <p>Banc suédois</p>
	5'	Trois ou quatre élèves récoltent les sautoirs, deux autres rangent les ballons.		