

## Tir au panier

 <p><b>Ligne de mire</b> Le corps est face au panier, les pieds, hanches, épaules alignés.</p>	 <p><b>Position des pieds</b> L'écartement des pieds correspond à la largeur des hanches. Le pied droit (pour un droitier) est légèrement avancé. Chercher activement le bon équilibre, éventuellement en effectuant un arrêt un temps.</p>	 <p><b>Equilibre</b> Les jambes sont fléchies, le corps redressé.</p>	 <p><b>Position des mains</b> Le ballon repose sur le bout des doigts écartés. L'autre main stabilise le ballon latéralement et accompagne le mouvement.</p>
 <p><b>Préparation au tir</b> Le ballon est amené rapidement au-dessus de la tête dans une position stable. Le coude se retrouve plus haut que l'épaule et s'oriente vers le panier. Le regard est fixé sur le panier.</p>	 <p><b>Extension</b> Jambes, bras et épaules sont tendus, le regard est dirigé vers le panier.</p>	 <p><b>«Cassé» du poignet</b> A la fin de l'extension du bras, le poignet accompagne le ballon dans un mouvement de «cassé», la paume de la main est dirigée alors vers le sol. Les deux mains pointent vers le panier.</p>	 <p><b>Trajectoire</b> Le ballon devrait tomber verticalement dans le panier. Dynamique: «et – hop».</p>