

	PERIODE →	<b>1</b>	<b>FICHE T 1</b>
	DOMINANTE →	<b>TIR</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

**INTRODUCTION AU THEME :** l'acquisition d'une gestuelle de tir dès le plus jeune âge est fondamentale pour que l'enfant puisse travailler sur des bases techniques justes et répéter inlassablement le bon geste qui lui permettra d'avoir un tir fiable.  
Voir pages 35 à 40.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### **Organisation/ matériel à prévoir :**

Un ballon par enfant. Utiliser tous les paniers disponibles afin que le nombre d'essais soit important. Possibilité d'utiliser des paniers plus bas si l'enfant manque de force, des ballons plus légers ou plus petits, mais ne pas laisser une mauvaise mécanique (**gestuelle de tir**) s'implanter. Chaque enfant situé à deux mètres environ du panier effectue un tir à une main, prend son propre rebond et recommence. (le départ du geste s'effectue ballon posé sur la main bras tendu horizontalement)

### **Consignes techniques :**

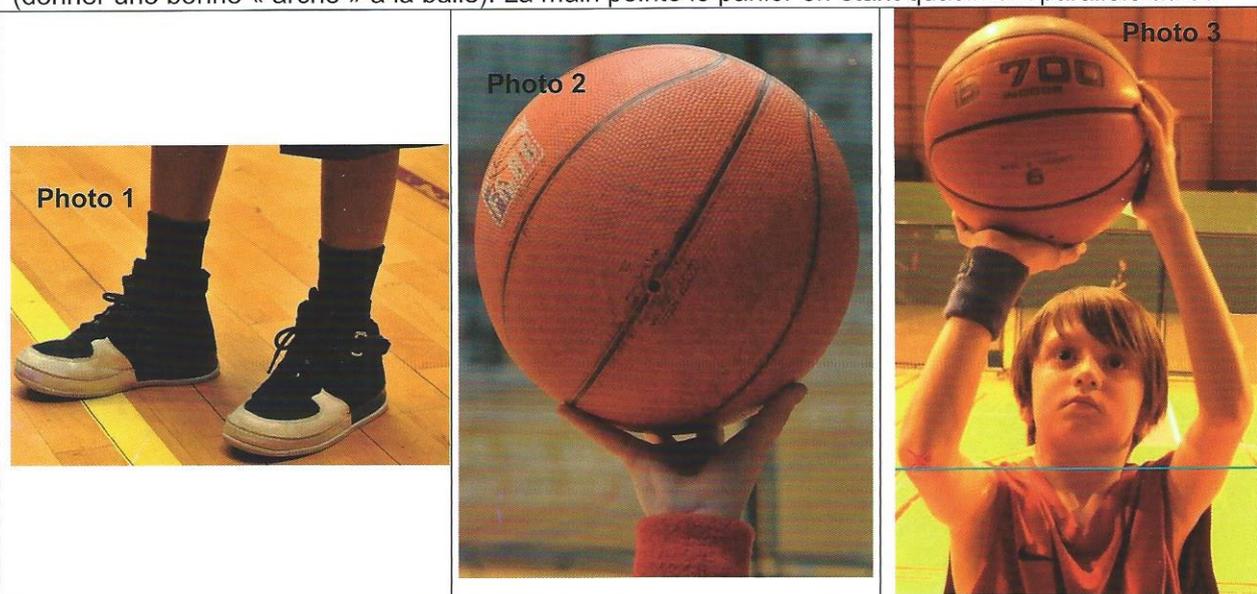
**Les appuis :** écartement environ largeur des épaules. **Pieds dirigés vers le panier** gros orteil côté bras tireur pointé vers l'anneau. Pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre. **(photo 1)**

**Le regard :** **regarder le panier le plus tôt possible.** Le tireur devra avoir un repère et regarder l'intérieur de l'anneau et en particulier l'intérieur du filet pour avoir une idée de « volume ».

**La tenue de balle :** **le ballon est tenu sur le bout des doigts** de la main droite (on doit voir de « la lumière » au niveau de la paume à laquelle il ne doit pas être collé). **(photo 2)**

**Les alignements à respecter :** **ped, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés.** **Le coude doit donc être rentré.** Le coude du bras tireur doit être légèrement au dessus des épaules. **(photo 3 de face)**

**L'action de tir :** **Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les déplie il faut qu'il puisse passer sous le ballon.** Au moment du lâcher **le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux.** **L'avant bras ne sera pas loin de la verticale.** Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle). La main pointe le panier en étant quasiment parallèle au sol.



**VIDEO FICHE T 1 ON APPREND**

## ETAPE 2 : T1 on joue en utilisant le bon geste.

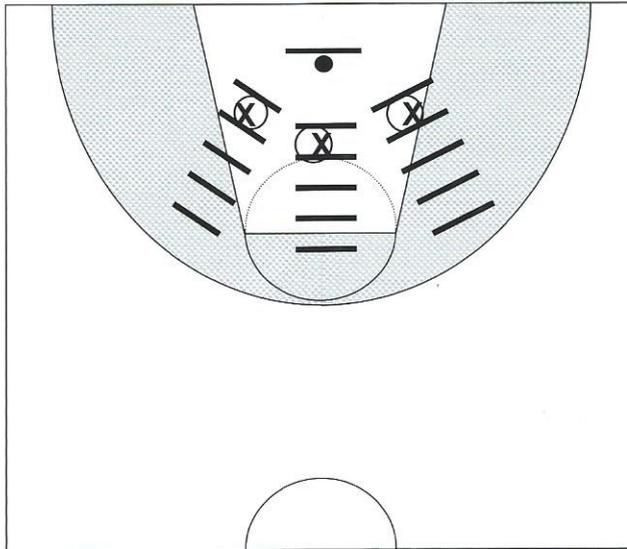
### LES ECHELLES

#### Organisation/ matériel à prévoir :

1 ballon par enfant. Des lattes ou à défaut des cerceaux. Essayer d'utiliser le maximum de paniers afin que les enfants puissent shooter souvent. Mettre plusieurs échelles par panier et si le nombre d'enfants est important en mettre deux par échelle. L'entraîneur se placera de telle façon qu'il puisse rappeler aux enfants le geste qui a été appris et corriger en étant « à la limite du pénible ». Le jeu consiste à shooter depuis la latte la plus proche du panier et à reculer d'une latte quand on marque. Par contre en cas d'échec on avancera d'une latte. Le joueur vainqueur est celui qui arrive le premier à la dernière latte.

#### Variantes, évolutions :

Lors des premières séances le tir se fera à une seule main et à partir de la troisième on pourra utiliser la deuxième main qui ne sera là que pour maintenir la balle latéralement.



#### Consignes techniques :

**En dépit de l'excitation que produit le fait de jouer les enfants devront tirer en respectant les consignes déjà énoncées précédemment.**

**Les appuis :** écartement environ largeur des épaules. **Pieds dirigés vers le panier** gros orteil côté bras tireur pointé vers l'anneau. Pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre.

**Le regard :** **regarder le panier le plus tôt possible.** Le tireur devra avoir un repère et regarder l'intérieur de l'anneau et en particulier l'intérieur du filet pour avoir une idée de « volume ».

**La tenue de balle :** **le ballon est tenu sur le bout des doigts** de la main droite (on doit voir de « la lumière » au niveau de la paume à laquelle il ne doit pas être collé) .

**Les alignements à respecter :** **pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés. Le coude doit donc être rentré.** Le coude du bras tireur doit être légèrement au dessus des épaules.

**L'action de tir :** **Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les délie il faut qu'il puisse passer sous le ballon.** Au moment du lâcher **le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant bras ne sera pas loin de la verticale.** Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle)

### VIDEO FICHE T 1 ON JOUE

#### JE PREPARE LA SEANCE SUIVANTE :

Si une majorité d'enfants ne parvient pas à appliquer les consignes proposées...	Si quelques enfants parviennent à suivre les consignes données et s'approchent de la gestuelle proposée ...	Si une majorité d'enfants parvient à reproduire la mécanique du tir...
<b>IL FAUT CONTINUER CE JEU LA SEANCE SUIVANTE</b>	<b>IL VA FALLOIR BIENTOT PASSER AU JEU SUIVANT LORS D'UNE PROCHAINE SEANCE</b>	<b>IL FAUT IMPERATIVEMENT PASSER AU JEU SUIVANT AU PROCHAIN ENTRAINEMENT</b>