



SAISON 2014-2015

POLE TECHNIQUE – Centre de Perfectionnement U11

Séance n°5 du dimanche 31 mai 2015

Thème : LES TIRS EN COURSE

Philippe Grimal, Pôle Technique 18

Introduction : des tirs en course...

Ils constituent la finalité de la remontée collective du ballon («on se crée des occasions de tirs»). De la réussite aux tirs dépend la progression individuelle et collective.

Egalement, elle est l'essence même du jeu de basket-ball : il faut marquer un point de plus que l'adversaire pour gagner la rencontre ! Hélas, nombreux sont les entraîneurs qui prennent le chemin inverse, et basent leur philosophie de jeu sur le «en prenant un point de moins que l'adversaire, on gagnera le match !».

Il est évident qu'en minibasket, on doit IMPÉRATIVEMENT se positionner bien loin de ces considérations réservées aux plus grands. L'enfant doit :

① **Tirer beaucoup,**

② **Marquer beaucoup.**

Cette obligation est gage : d'épanouissement (l'enfant est venu au basket pour jouer à lancer le ballon vers le cercele), de progression individuelle (l'enfant est en réussite donc évolue favorablement) et de fidélisation (l'effectif de l'école de basket du club a moins de chances de perdre des éléments).

Plus simplement, les enfants dès la fin de l'entraînement ne se souviennent que du nombre de paniers qu'ils ont marqué, ou presque !

Vocabulaire : une sélection parmi une gamme étendue...

Ce ne sont pas moins d'une dizaine de types de tirs en course que l'on peut recenser... et encore ! Lay-up, Lay-down, Lay-back, Flotteur, Pré-appel (power lay-up), Puissance (power-shoot), Crochet (lay-up oblique), A l'amble (même main que pied d'impulsion), Après cloche-pied, En appuis inversés (main G à D), Smash (ou dunk !), etc...

Pour des raisons de niveau des enfants (physique et technique), et surtout par rapport au jeu de minibasket, 3 tirs en course seront privilégiés, et surtout les deux premiers :

Déroulement de la séance :

① Echauffement : (40 minutes environ)

Le groupe est divisé en 6 équipes constituées «au hasard» sur le jeu du «PLOT PUNITION» (voir fiche). Les objectifs sont ici multiples :

- Remplacer l'action individuelle du tir dans le cadre de la réussite collective de l'équipe,
- Compter les paniers réussis (notion de contrat) : développement du goût à la volonté de bien faire (efforts, réussite, victoire),
- Découvrir, se familiariser avec les tirs qui seront travaillés sur les ateliers,
- Observer l'ensemble du groupe : erreurs commises, points à travailler, réussite, niveaux individuels, etc...

② Ateliers : (10 minutes chacun, soit 80 minutes)

- n°1 : 2 appuis par dessus le plot puis capter le ballon et tirer en lay-up ou lay-down (analytique),
- n°2 : 2 appuis après descente du plinth puis tirer en lay-up ou lay-down (analytique),
- n°3 : 2 joueurs à 45° de chaque côté du panier, tirer en lay-up et participer au rebond offensif si échec et tirer en crochet, le 1^{er} qui marque a gagné (opposition indirecte)
- n°4 : 2 joueurs à 45° de chaque côté du panier, tirer en lay-down et participer au rebond offensif si échec et tirer en crochet, le 1^{er} qui marque a gagné (opposition indirecte)
- n°5 : Se placer dans une zone sous le cercle et tirer sur un pied après zéro ou un dribble en tir crochet
- n°6 : lancer son ballon, le capter après un rebond au sol et s'arrêter, puis aller tirer en lay-up (enchaînements d'actions = pas facile !)
- n°7 : lancer son ballon, le capter après un rebond au sol et s'arrêter, puis aller tirer en lay-down (enchaînements d'actions = pas facile !)
- n°8 : 5 plots placés sur la ligne des 6,25m (1 de face, 2 à 45° et 2 à 0°), dribbler en contournant successivement chaque plot et tirer (un tour = 5 tirs en lay-up puis un tour = 5 tirs en lay-down).

Sur les ateliers 3 et 4, les oppositions doivent être équilibrées (fille-fille, garçon-garçon, fille-garçon, grand-grand, petit-petit, même année de naissance, etc...).

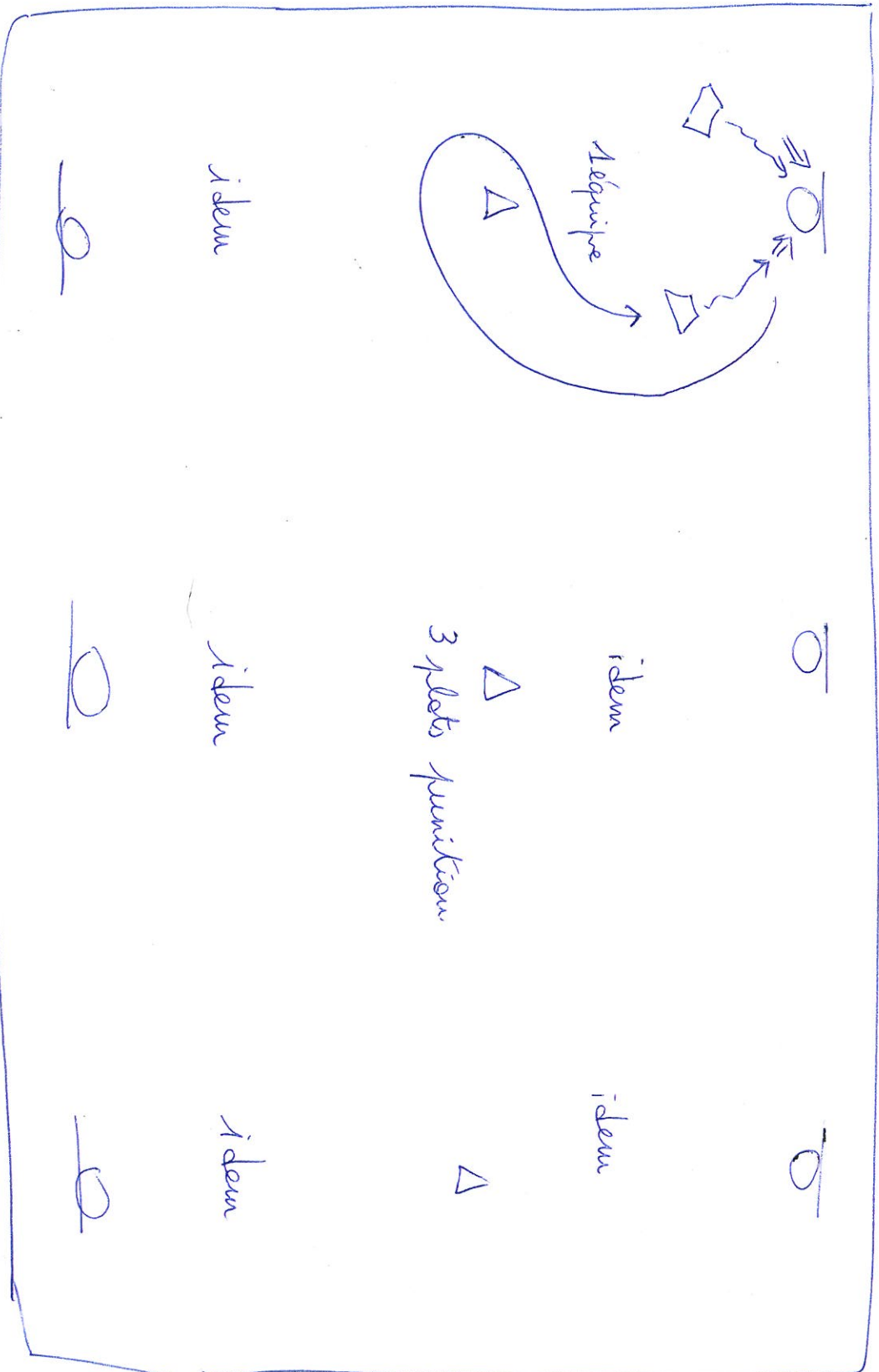
Sur tous les autres ateliers (1-2-5-6-7 et 8), un contrat de 5 paniers réussis est fixé par l'entraîneur. Après chaque contrat réussi, l'entraîneur reformule les consignes techniques.

Attention : réussir le panier, et donc compter, devient très très vite la priorité de l'enfant...qui va oublier les consignes techniques pour le réussir !!

③ Matches 3 contre 3 : (60 minutes)

Pour privilégier la réussite et réinvestir les notions travaillées sur les ateliers, chacun des 3 tirs en course réussis sera compté 3 points. Une bonne manière d'encourager les tirs sur un pied !

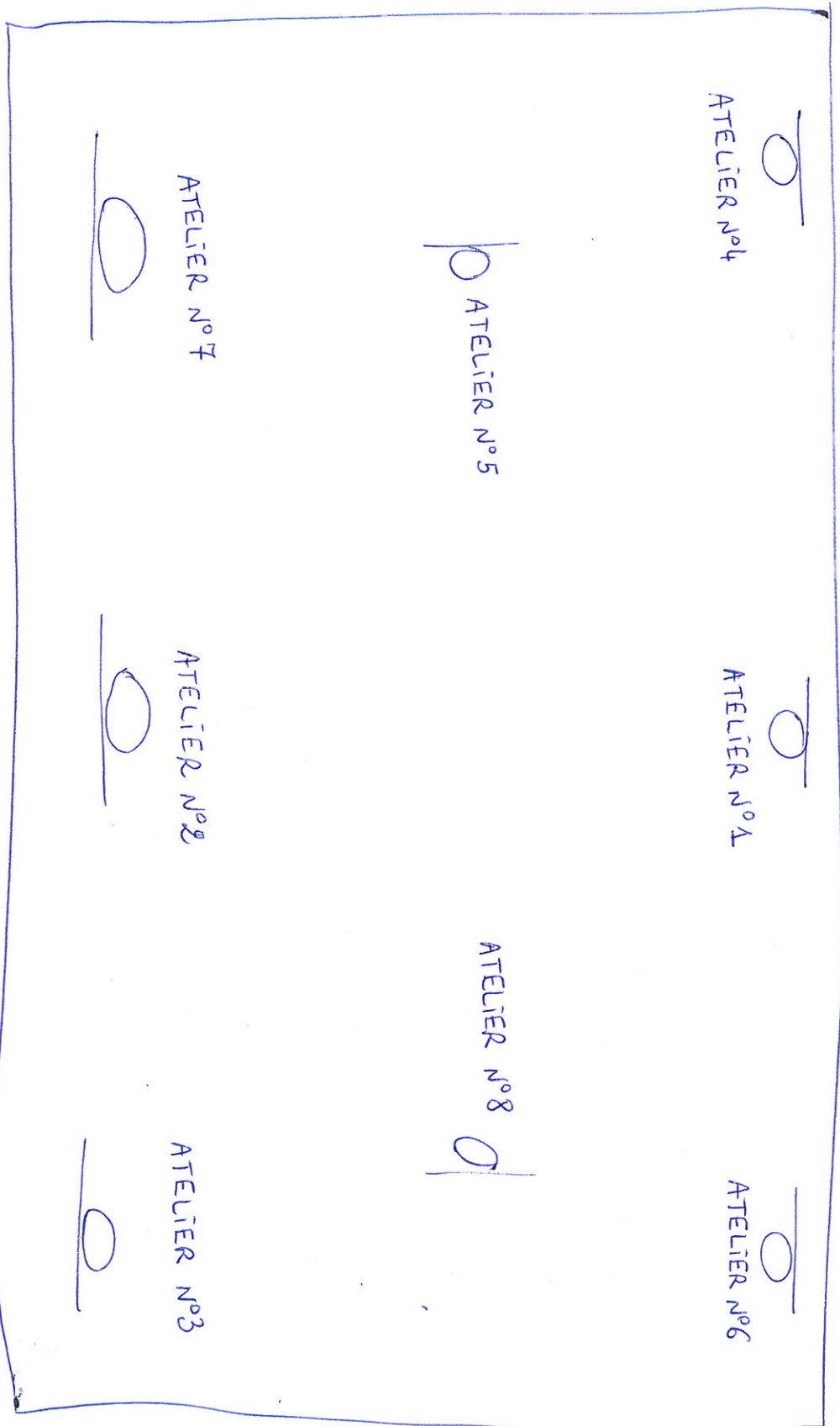
Echangelement (10')



contact de
 10 joueurs
 marqués:
 - l'ay est droite
 - l'ay est gauche
 - l'ay est gauche
 - l'ay est droite
 - l'ay est gauche
 - l'ay est gauche (sur le cercle)

le joueur va être au joueur:
 * le joueur est marqué, il doit aller continuer le plat permutation avant d'aller l'ay dans la main de joueurs suivants

Organisation spatiale des 8 ateliers:



FICHE	Thème général	Niveau	Type
n° 307	TIRS	1-2	AVA

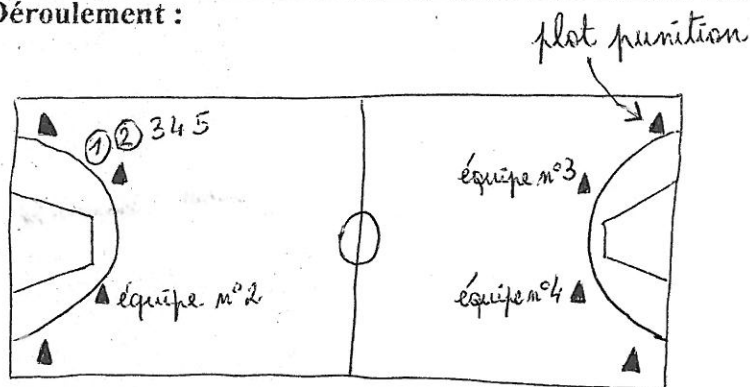
Ecole Française de Minibasket ENTENTE BOURGES SUD BASKET

Nom : LE PLOT PUNITION

Objectifs :

- Marquer des tirs sous pression (contrat collectif à réaliser)
- Développer l'esprit de compétition

Mise en place - Déroulement :



Au signal de l'entraîneur, partir en dribble pour aller effectuer un tir :

- si le panier est réussi, faire une passe au joueur suivant et rejoindre la fin de la colonne,
- si le tir est manqué : faire le tour du plot punition en dribble, et donner le ballon au joueur suivant main à main.

Matériel nécessaire :

- 2 paniers,
- 2 ballons par équipe,
- 8 plots (4 plots départ et 4 plots punition)

Evolutions possibles :

- Exiger un type de tiro particulier,
- Exiger un nombre de tirs par joueur,
- Modifier la "punition" : multibonds, marquer obligatoirement le panier, etc...

Auteur : PHILIPPE

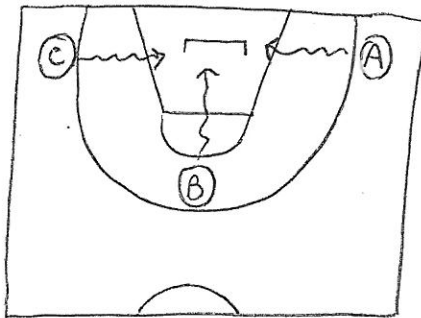
FICHE n° 90	Thème général TIRS	Niveau 2	Type SITRO
-----------------------	------------------------------	--------------------	----------------------

Ecole Française de Minibasket ENTENTE BOURGES SUD BASKET

Nom : LES TIRS EN CHAÎNE

- Objectifs :**
- Être agressif vers le panier
 - Marquer un panier sous la pression d'un défenseur

Mise en place - Déroulement :



Un défenseur est placé sous le panier. A, B et C sont en possession d'un ballon chacun, à l'extérieure de la raquette.

Au signal, A, B et C doivent aller marquer un panier. Le défenseur doit les en empêcher. Les quatre joueurs jouent le rebond. Le joueur qui manque son tir ou qui est contré par le défenseur, devient défenseur à son tour. Manche de x points ou paniers par joueur

Matériel nécessaire :

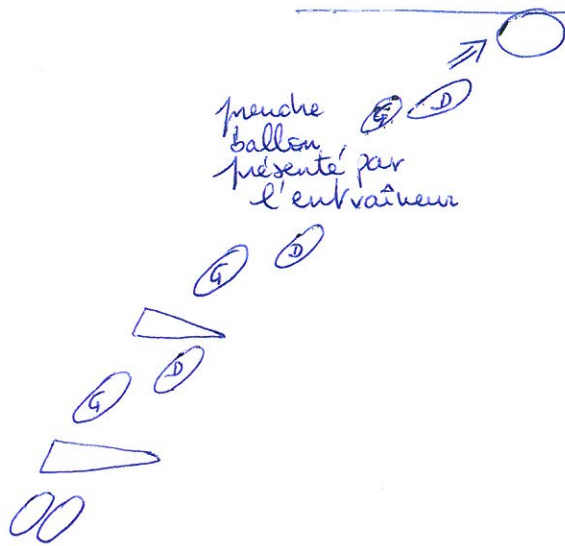
- 1 panier,
- 3 ballons,
- 3 pastilles au sol (départs des attaquants)

Evolutions possibles :

- Varier les types de tirs,
- Varier les emplacements de départs,
- Introduire des attaquants et des défenseurs supplémentaires

Auteur : PHILIPPE

ATELIER N°1



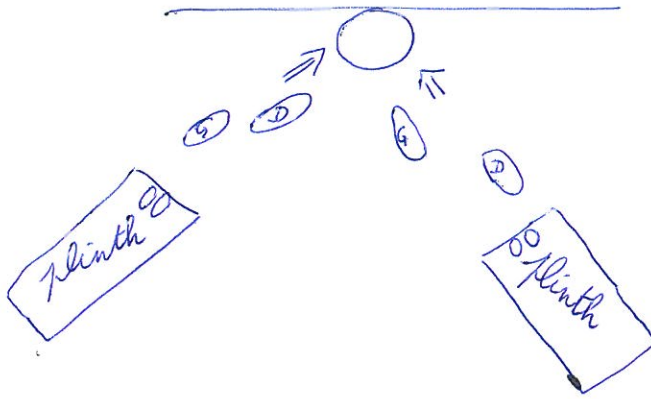
côté droit :
l'organisation sera la
même avec un travail d'appui
DG.

contrat : 5 paniers réussis par joueur

rotation : 5 paniers réussis côté droit plus 5 paniers réussis
côté gauche, etc...

alternance tirs : 10 tirs réussis en lay-up plus 10 tirs réussis
en lay down, etc...

ATELIER N°2 :



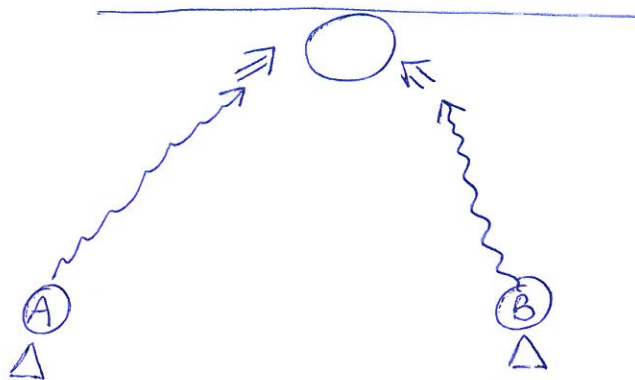
Départ pieds parallèles sur le plinth puis pose des 2 appuis
avant le tir : - côté gauche : G D
- côté droit : D G

contrat : 5 paniers réussis par joueur

rotation : 5 paniers réussis côté droit puis 5 paniers réussis
côté gauche, etc ---

alternance tirs : 10 tirs réussis en lay-up puis 10 tirs
réussis en lay down, etc ---

ATELIER N°3:



A et B ont un ballon chacun. Au signal de l'entraîneur, ils vont tirer en course et jouer le rebond offensif en cas d'échec au premier tir.

Le vainqueur est le joueur qui marque le premier

alternance = - changer de côté de tir (1 fois à D, 1 fois à G)

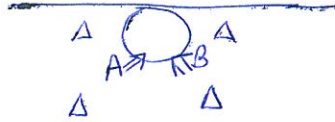
- fixer le type de tir pour les 2 joueurs
(lay up)

Équilibre : les joueurs A et B doivent être sensiblement de même niveau

ATELIER N°4 =

même organisation que l'ATELIER N°3
avec tir lay-down cette fois

ATELIER N°45:

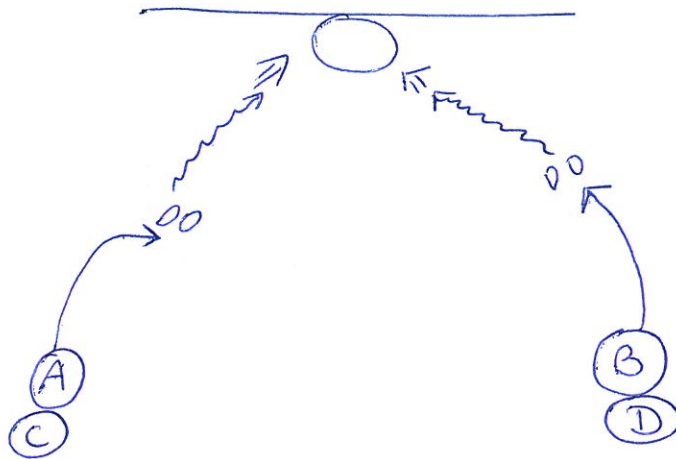


A et B sont dans une zone très proche du cercle, et matérialisé par 4 plots.

Ils doivent tirer en crochet (sur un pied) après un dribble maximum, ou même zéro dribble.

Evolution: chaque enfant passe 2 ou 3 fois avant de mettre 2 joueurs en situation de duel (le premier qui marque 5 paniers)

ATELIER N°6 :



A et B sont porteurs. Ils lancent leur ballon en l'air, s'avancent pour le récupérer après un rebond au sol : capter - s'arrêter, puis aller tirer en lay up

contrat = 5 paniers réussis par joueur

ATELIER N° 7 :

même organisation que l'atelier N°6
avec tir lay-down cette fois