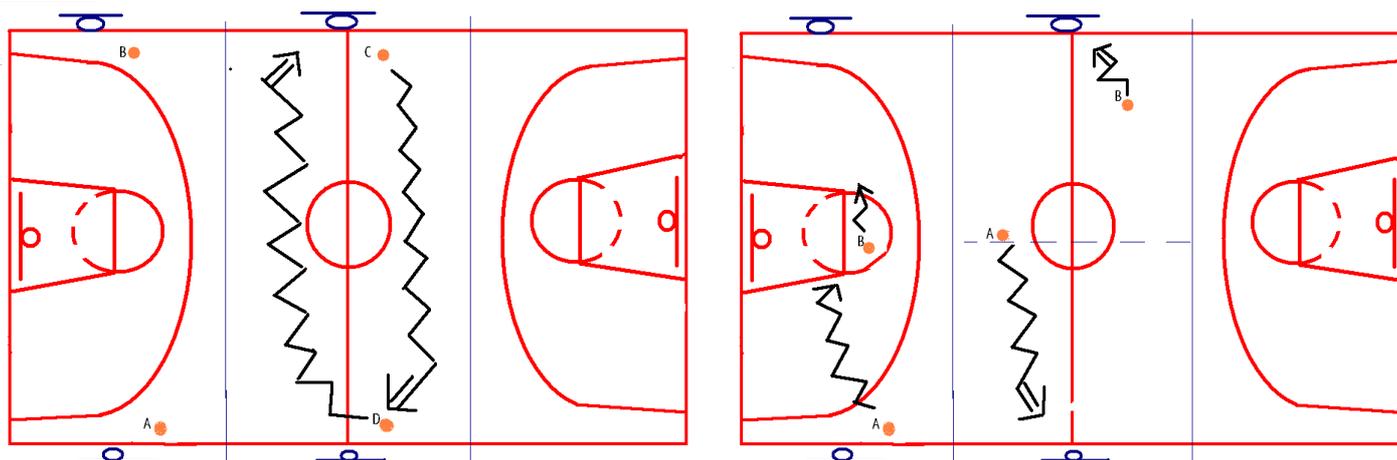


Objectifs : Etre capable d'évaluer la maîtrise des tirs en course simple (double pas) sans défenseur.
(Objectifs secondaires : évaluation de la qualité des dribbles entre les tirs).

Matériel : Utiliser le grand terrain dans le sens de la largeur afin de faire 2 voir 3 terrains latéraux.
1 ballon par joueur

Schéma :



Temps : Effectuer 1 série de 1 minute.

Déroulement :

Exemple sur un terrain latéral avec 2 paniers.

2 joueurs (A et B) avec chacun un ballon se placeront sous chaque panier.

Au coup de sifflet, il s'agira de marquer le maximum de double pas en aller retour sur les deux paniers (un seul tir par panier).

On comptabilisera le nombre de paniers marqués / nombre de paniers tentés.

Variantes :

A partir des catégories benjamins - benjamines :

On demandera l'alternance droite – gauche sur les tirs en course. On travaillera donc à part égale main forte et main faible.

De même seuls seront comptabilisés les paniers marqués avec la bonne structure au niveau des appuis (Droite – Gauche pour un double pas à droite) et dont le tir sera effectué avec la bonne main (main droite pour un double pas à droite).

Consignes :

Après le tir, demander d'aller vite au rebond.

Sur la traversée du terrain, exiger un dribble adéquat afin de perdre le moins de temps possible.

Remarques et astuces :

Si un joueur (exemple du joueur A sur le schéma de droite) rattrape le joueur B, afin de ne pas se gêner en se suivant, on pourra demander au joueur A de revenir au centre du terrain et de repartir sur panier où il venait de tirer avant de reprendre le cheminement normal.

Dans ce cas on veillera cependant à ce qu'il ne tire pas du même côté.