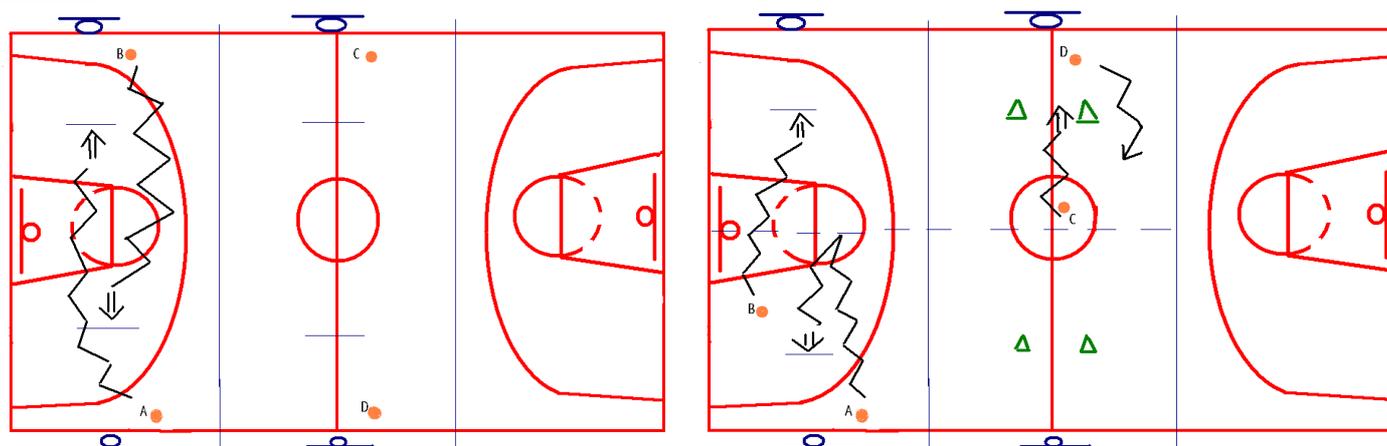


Objectifs : Etre capable d'évaluer la maîtrise des tirs en suspension sans défenseur.
(Objectifs secondaires : évaluation de la qualité des dribbles entre les tirs).

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 2 séries 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 tir (à distance LF ce qui est souvent représenté par les lignes du couloir de tennis tracées conventionnellement en blanc) en aller retour sur les deux paniers (un seul tir par panier).

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

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 il n'y a pas de repères au sol, mettre deux plots symbolisant le spot de tir (distance LF et face au panier).

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.