

LE TIR EN SUSPENSION

Travailler le tir en suspension après la course

POSTES

Le meneur
L'arrière
L'ailier
L'ailier fort
Le pivot

NIVEAUX

Débutant
Intermédiaire
Confirmé

CATEGORIES

Séniors
Jeunes
(à partir de U11)

MATERIELS

7 ballons

EXERCICES

Durée : 25 min

Mise en situation :

Le travail s'effectue sur tout le terrain.

Divisez l'effectif en 6 colonnes. Les deux paires de 3 colonnes sont réparties sur les lignes de fond.

Tous les joueurs ont un ballon, exceptés les deux ailiers de la première vague (numérotés 2 et 3)

Déroulement :

1. La première vague (positions 1, 2 et 3) évolue en passes jusqu'au niveau de la ligne médiane.

2. Arrivé à la ligne médiane, le joueur central (1) récupère le ballon et dribble jusqu'au niveau de la ligne des lancer-francs.

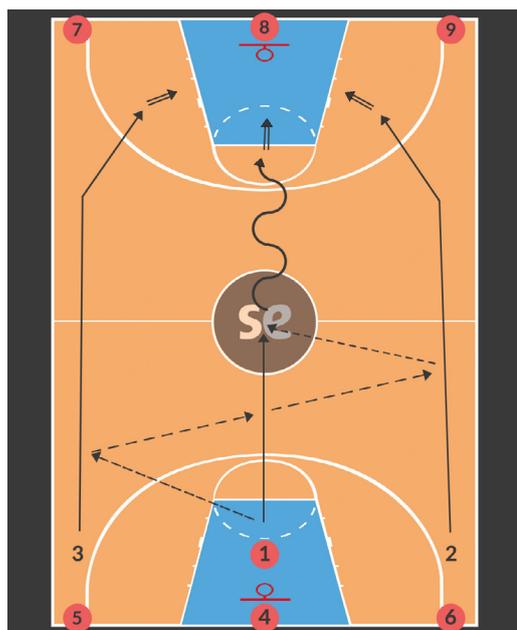
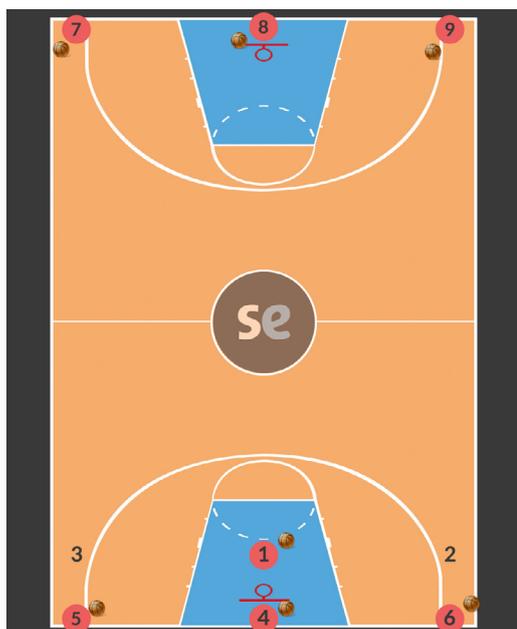
3. Il réalise ensuite un tir en suspension.

4. Les ailiers (2 et 3) poursuivent leur course dans leur couloir. Au niveau de la ligne des lancer-francs, ils se dirigent vers le panier.

5. Les ailiers situés dans le même couloir (positions 7 et 9) leur lancent alors un ballon pour qu'ils puissent réaliser un tir en suspension au panier.

6. Après avoir tiré, les 3 joueurs de la première vague vont au rebond et prennent position dans les colonnes 7, 8 et 9.

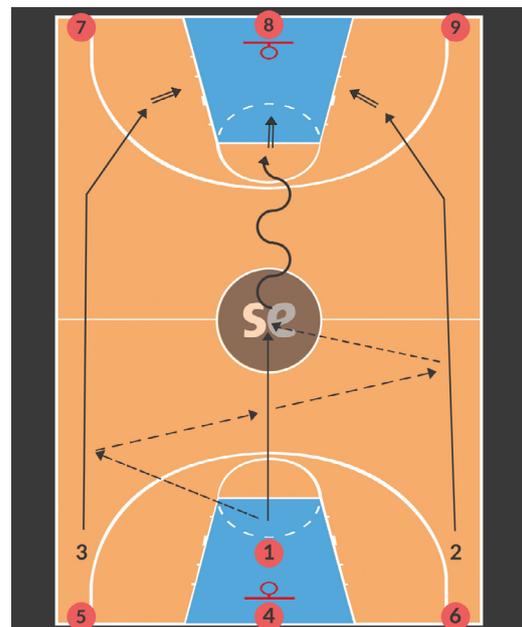
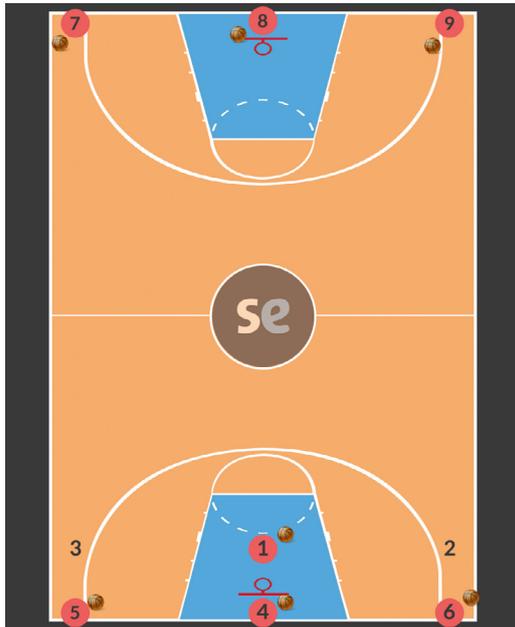
7. Les joueurs 7, 8 et 9 réalisent à leur tour le même exercice dans le sens inverse.



- Déplacement du joueur
- - - - - Déplacement de la balle
- ⇌ Tir en suspension
- ~~~~~ Dribble

LE TIR EN SUSPENSION

Travailler le tir en suspension après la course



Critères de réussite | Conseils :

Le joueur qui réalise le tir en suspension doit veiller à avoir ses appuis orientés vers la cible au moment où il réceptionne le ballon.

Le dribbleur doit réaliser un dernier dribble très puissant, qu'il réceptionne avant de marquer. Toute la difficulté de cet exercice réside dans le déséquilibre causé par la course, que le joueur doit apprendre à maîtriser.

La répétition de cet exercice dynamique génère de la fatigue chez le joueur. L'enjeu est donc aussi de gérer la force de poussée du ballon, alors que la fatigue s'instaure.

Le joueur qui réceptionne le ballon ne doit pas le redescendre. Il doit armer son tir à partir de l'endroit de réception.