

# Cours d'entraîneur mini-basket

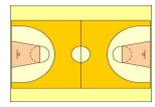
## Le tir en méthodologie

### **Introduction**

Le tir est la seule façon de marquer un panier. L'enfant a une motivation naturelle à apprendre ce mouvement. D'ailleurs, la première chose que fait l'enfant lorsqu'il rentre dans la salle est de tirer.

### **Les points techniques du tir**

<b>Principes</b>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La palme, (intégralité des doigts) touchent la balle. Pas la paume.</li> <li>2. Les doigts sont naturellement écartés.</li> <li>3. Les 2 pouces forment un T sur la balle               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Selon la taille des mains et du ballon, le T est plus ou moins écarté sur la balle.</li> </ol> </li> <li>4. Le coude vient sous la balle.</li> <li>5. Mettre la balle devant soi à hauteur d'épaules.</li> <li>6. On vise au-dessus du ballon.</li> <li>7. Le poignet est cassé en arrière, mais reste souple.</li> <li>8. L'index de la main de tir doit être dans l'axe de l'épaule, afin d'éviter de créer une rotation latérale de la balle lors du tir et dévier la trajectoire du ballon.</li> <li>9. Le poignet, l'avant-bras et le bras forment un « C ».</li> <li>10. Le regard vise le devant du cercle.</li> <li>11. Ecart des pieds = écart d'épaules.</li> <li>12. La pointe des pieds « regarde » le panier. (yeux dessinés sur les chaussures des petits ☺).</li> <li>13. Le tir se fait avec extension du bras (45 degrés). L'idée est d'aller chercher avec la main « le bonbon » dans le cercle.</li> <li>14. Fouetté du poignet à la fin du tir. Le poignet reste souple et cassé vers l'avant !</li> <li>15. On garde la position pendant la trajectoire du tir (à l'entraînement jusqu'à ce que le ballon entre ou tombe par terre = photo).</li> <li>16. La main de soutien accompagne le tir afin de garder les épaules face au cercle. Mais attention. Les doigts montent vers le plafond pour éviter tout tir à deux mains !</li> </ol> </div>



**Exercices**

Exercice No 1	Organisation	Accents
<p>Répartir les enfants dans la salle avec un ballon chacun.</p> <p>Taper sur la balle avec les doigts, avec un, deux ou trois.</p> <p>Faire aller et venir la balle d'une main sur l'autre juste avec l'extrémité des doigts. au-dessus de la tête, à hauteur des genoux etc.</p> <p>Poser la balle par terre devant soi.</p> <p>Mettre la main du tir sur le « nez » du ballon et la main de soutien sur l'oreille. Prendre la position fondamentale de tir. Contrôler le « T ».</p>		<p>Ne jamais regarder sa balle. Les yeux sont les mains.</p> <p>Points techniques 1 et 2</p>
<p>Par groupe de deux, distant de 5 à 6 mètres.</p> <p>2 fait rouler la balle en direction de 1 (utiliser une ligne par terre).</p> <p>1 stoppe la balle en mettant sa main de tir sur le nez du ballon, puis vient mettre sa main de soutien sur l'oreille.</p> <p>Position de tir (Contrôle du T) puis tir.</p> <p>Faire 5 tirs puis inverser les rôles</p>		<p>Points techniques 3 à 7</p>

Exercice No 3	Organisation	Accents
<p>Les joueurs sont répartis dans la salle avec un ballon chacun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto passe et prise de balle correcte. Position de tir.</li> <li>• Balle en main. Faire des 8 avec la balle et prendre la position de tir.</li> <li>• Tourner la balle autour de la taille et prendre la position de tir</li> <li>• Sauter un quart de tour, retour en gardant la position fondamentale.</li> </ul>		<p>Garder l'équilibre et trouver sa position confortable.</p> <p>Points techniques 4 à 11</p>

Exercice No 4	Organisation	Accents
<p>Les joueurs sont répartis dans la salle avec un ballon chacun.</p> <p>Course avec la balle dans la main, bras légèrement plié. Faire sauter la balle dans la main. Arrêt et position de tir d'une main au signal du coach</p> <p><u>Variante</u> Course en arrière et sauter en avant pour prendre la position fondamentale de tir au signal du coach.</p>		<p>Garder l'équilibre et trouver sa position confortable.</p> <p>Points techniques 4 à 11</p>

Remarque	
	<p>Même si le but est de travailler l'armé du tir, vous pouvez laisser les enfants réaliser le tir final lorsque l'exercice le permet. Même si celui-ci n'a pas encore été abordé et n'est pas maîtrisé, il apportera plus de motivation aux enfants.</p>

Exercice No 5	Organisation	Accents
<p>Placer un joueur sous le panier, le plus près possible. Balle dans la main devant soi. Prendre la position fondamentale de tir. Tirer d'une main dans le panier sans rien toucher, ni cercle, ni planche.</p> <p>Si le joueur ne casse pas le poignet, le ballon frappe le devant du cercle.</p>		<p>Points techniques 11 à 16</p>

Exercice No 6	Organisation	Accents
<p>Prendre la position fondamentale de tir. Sauter en 1 temps dans le premier cerceau, puis le 2<sup>e</sup> puis le 3<sup>e</sup> et effectuer un tir.</p> <p>Maintenir la position fondamentale durant les sauts.</p> <p><i>Variante</i> Réaliser des rotations lors des sauts (1/4 de tour à droite ou à gauche)</p>		<p>Points techniques 5 à 13</p>

Exercice no 7	Organisation	Accent
<p>Par deux. Face à face 5-6 mètres environ.</p> <p>1 tire en visant les mains de 2 qui a les bras tendus au-dessus de la tête. La balle doit arriver pile dans la cible formée par les mains de 2.</p>		<p>Points techniques 8 et 13 à 16</p>

Exercice no 8	Organisation	Accent
<p>Le joueur se met à cheval sur une ligne au sol.</p> <p>Il effectue un tir devant lui.</p> <p>Le ballon doit retomber pile sur la ligne.</p>		<p>Point technique 8</p>

Exercice no 9	Organisation	Accent
<p>Auto passe. Tir à vide</p>		<p>Recherche de la fluidité du tir.</p> <p>Les points techniques sont acquis</p>

Exercice no 10	Organisation	Accent
<p>Le joueur tire et garde sa position tant que la balle n'est pas retombée au sol.</p>		<p>Finition et stabilisation du tir.</p> <p>Les points techniques sont acquis.</p>

Exercice no 11	Organisation	Accent
<p>Par deux. Face à face 5-6 mètres environ.</p> <p>1 lance la balle avec rebond au sol à 2, face à lui, sur sa gauche ou sur sa droite. 2 se déplace, effectue un arrêt 1 ou 2 temps pour se retrouver face à 1 tout en se saisissant de la balle. Tir en visant la cible formée par les mains de 1 tendues au dessus de lui.</p>		<p>Travail des pieds face au panier après arrêt deux temps.</p> <p>Points techniques 11 et 12</p>

**Exercices proches du jeu**

Exercice no 12	Organisation	Accents
<p>Deux colonnes derrière la ligne de fond. Tous les joueurs ont un ballon sauf 1.</p> <p>Ce dernier effectue un déplacement et passe derrière le cône pour recevoir la balle de 3. Arrêt 2 temps et tir au panier. 1 récupère son propre tir et change de colonne. 3 effectue le même exercice pour recevoir une passe de 2. Il prend ensuite son rebond et change de colonne.</p>		<p>Points techniques 11, 12, 16</p>

Exercice No 13	Organisation	Accents
<p>Trois colonnes derrière la ligne de fond sous chaque panier.</p> <p>Le joueur 5 part en dribble et va tirer de l'autre côté face au panier avec un arrêt un temps. 2 prend le rebond et part faire la même chose de l'autre côté.</p> <p>4 et 6 traversent le terrain en partant en même temps que 5. Ils reçoivent une passe de 1 pour 4 et de 3 pour 6. Ils s'arrêtent 2 temps et tirent au panier. Ils récupèrent leur propre tir et vont dans les colonnes.</p>		<p>On corrige les grosses fautes dans les 16 points techniques, individuellement ou collectivement. Un point à la fois.</p>

## Le tir en double-pas

### **Introduction**

Le double-pas est le tir le plus souvent utilisé en mini-basket. Il est utilisé en contre-attaque et pour finir une action de 1 contre 1. Il est toutefois difficile à acquérir car il demande une certaine maîtrise des qualités de coordination (ORDRE).

### **Construction du double pas**

	<b>Principe</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> pas grand et 2<sup>ème</sup> pas haut</li> <li>• Fléchir la jambe extérieure</li> <li>• Protéger le ballon dès le 1<sup>er</sup> pas (poche extérieure)</li> <li>• Viser le carré magique</li> </ul>

	<b>Exercices</b>
--	------------------

#### **Exercice No 1**

Aligner les enfants sur la ligne de fond et leur demander de traverser la salle en marchant. Au signal, poser le pied droit puis le pied gauche. Fléchir la jambe droite et tenir la position 3 secondes (position du flamand rose). En faire de même en posant d'abord le pied gauche et en fléchissant la jambe gauche.

#### **Exercice No 2**

Idem à l'exercice No 1 mais faire un saut sur le dernier appui.

#### **Exercice No 3**

Placer un banc à droite du panier. Les enfants montent sur le banc et se laissent tomber du banc avec le pied droit en avant. Ils enchaînent avec un appui sur le pied gauche puis une extension avec une flexion de la jambe droite. Le mouvement se termine avec un tir dans le carré magique.

Faire de même en plaçant un banc à gauche du panier. Le 1<sup>er</sup> appui se fait avec le pied gauche et le 2<sup>ème</sup> avec le pied droit. Les joueurs fléchissent la jambe gauche durant l'extension et tirent avec la main gauche.

Exercice No 4	Organisation	Accents
<p>Disposer un piquet et 2 cerceaux d'un côté du panier. 1 exécute un départ croisé, un appui dans chaque cerceau et un double pas.</p> <p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser l'exercice sur une autre aile</li> <li>- Reculer le cône et demander aux joueurs de réaliser 3 dribbles avant les 2 appuis dans les cerceaux</li> </ul>		<p>T sur la balle Coude sous la balle Qualité des appuis Viser le carré magique</p>
<p>Disposer des piquets et 2 cerceaux d'un côté du panier. 1 exécute un slalom et finit avec un double pas dans les cerceaux</p> <p><u>Variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser l'exercice sur l'autre aile</li> <li>- Enlever les cerceaux</li> </ul>		<p>T sur la balle Coude sous la balle Qualité des appuis Viser le carré magique Protection du ballon</p>
<p>Faire une colonne au milieu du terrain et disposer une corde à sauter sur l'aile droite</p> <p>Les joueurs doivent dribbler jusqu'à la corde, stopper le dribble et enjamber la corde avec un grand pas, jambe droite en avant. Enchaîner avec un appui gauche haut et marquer le panier.</p> <p><u>Variante</u> Réaliser l'exercice sur l'autre aile</p>		<p>T sur la balle Coude sous la balle Qualité des appuis Viser le carré magique Protection du ballon</p>