

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous et bienvenue pour ce quatrième jour de stage. Depuis le début de la semaine, nous avons travaillé des fondamentaux importants qui vous nous servir aujourd'hui pour travailler le tir.

En effet, un bon shoot, c'est une bonne **gestuelle** mais c'est aussi une bonne **préparation**. Le plus important, c'est d'être solide sur ses appuis. Cela apporte un bon équilibre et une meilleur régularité. Un bon tireur sera capable d'être **une menace offensive** quelque soit sa position, forçant les adversaires à revoir leur stratégie défensive. Avoir un bon tir rendra également un joueur beaucoup plus polyvalent : il pourra adapter son jeu selon la défense rencontrée.

1

ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

EXCERCICES

Un seul mot : Les Fondamentaux ... alors au boulot !)

3

DETENTE

C'est les vacances, vous avez bien travaillé, on s'étire devant un dessin animé !



Continuer à jouer !

Progresser, évoluer, s'amuser, préparer le retour sur le parquet !



Avancez à votre rythme !

Ne vous blessez pas, respectez les temps donnés.



Adaptez les exercices !

Difficile de trouver des vidéos adaptées, alors faites selon votre environnement.

1 Echauffement

Tout d'abord, on va commencer par s'échauffer en révisant rapidement les fondamentaux du tir.

CONSIGNES POUR REALISER LES EXERCICES

Avant de commencer, lisez attentivement les consignes ! Si vous ne comprenez pas l'exercice vous pouvez nous envoyer un message soit par mail contact@bayeux-basket.com soit un message sur la page Facebook du CSB, sur [Instagram](#) en commentant l'image du jour ou en laissant un commentaire sur la vidéo sur la chaîne youtube du club.



LIEN : <https://youtu.be/HDqPwovELqs>

Après avoir visionné la première vidéo, on se met en jambe en réalisant le même exercice que Stephen Curry !



DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

Pour toutes les catégories, la durée maximale du jeu est de dix minutes.

LIEN : <https://youtu.be/Eeyh2JPiTI4>

EXERCICES A REALISER

Vous devez, comme sur la vidéo, enchaîner les trois shoots différents en adaptant les règles selon votre catégorie.

	Distance	Consigne spéciale	Nombre de paniers	Durée totale
U9/U11	≈ 4 mètres	Pas de retour en arrière	4/7	Niveau 1 ● : 10min Niveau 2 ● : 7min Niveau 3 ● : 5min Niveau 4 ● : 2min
U13/ U15	≈ 5,50 mètres	Pas de retour en arrière après le spot de shoot dans l'axe	4/7	
U17 et plus	≈ 5,50 ou 6,75 mètres	Retour en arrière si le défi n'est pas atteint	5/7	

POUR BIEN REUSSIR L'EXERCICE !

- Pensez à être dynamique sur vos appuis (appuis en plante de pieds et jambes fléchies).
- Il ne faut pas dribbler avant le premier tir : on reçoit le ballon, on tire directement ; pour le second, on fait un dribble vers l'avant et on tire et, pour le dernier, on fait un dribble vers l'arrière et on tire.
- Pensez à être bien gainé : on essaye de retomber après le tir à l'endroit où on a shooté.

2

Travail du Tir

Et maintenant, les choses sérieuses commencent ! Première chose à faire, lire attentivement les consignes et faites vous aider au besoin.

POUR LES U9/U11 ET POUR LES U13/U15 POUR LES U17 ET PLUS



15 ateliers pour le travail du tir

<https://youtu.be/gaKikdgT6FY>



BASKET - ÊTRE PLUS RÉGULIER AU TIR GRÂCE À...

<https://youtu.be/fgcxd5d5Afo>

CONSIGNES CONSIGNES CONSIGNES

- Chaque exercice est à réaliser pendant trois minutes.
- Attention, l'idée n'est pas d'aller vite mais de s'appliquer à réaliser les exercices demandés. Aussi, si la durée vous semble trop importante, vous pouvez la diminuer.
- Bien sûr, on essaye de se souvenir des consignes vues dans la première vidéo de l'échauffement même si elles sont nombreuses.

Catégories	Consignes principales à respecter
U9	Le positionnement des mains sur le ballon
U11	Alignement du haut du corps (épaule/coude/poignet)
U13	La gestuelle de finition du tir
U15	Se positionner face au cercle et être équilibré

- En fonction de votre poste de jeu et de vos envies du moment, vous pouvez choisir de tirer extérieur raquette ou à trois points.
- Nous allons, en plus des consignes de la vidéo, ajouter un temps : **8min** pour le niveau 4 ; **10min** pour le niveau 3 ; **12min** pour le niveau 2 et **14min** pour le niveau 1.
- Bien sûr, on essaye de se souvenir de toutes les consignes vues dans la première vidéo de l'échauffement.

3

DETENTE

QUART DE FINALE
FRANCE
USA
2019

<https://youtu.be/-enTzu1e6zo>



