

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous, et bienvenue pour ce huitième jour de stage (déjà!). Après avoir travaillé le tir en suspension la semaine dernière, nous allons consacrer notre travail d'aujourd'hui au tir en course.

Souvent, le tir en course représente le moyen le plus **facile** et le plus efficace pour marquer des paniers en contre-attaque mais également sur jeu placé. Il peut se réaliser après un dribble mais également après une passe... mais ça, vous le savez. Ce que vous ignorez peut être c'est que les deux appuis du tir en course ont des rôles bien **différents** ! En général, le premier pas sert à se rapprocher de la cible, à conserver l'avance que l'on a par rapport à son défenseur ou à éviter ce dernier. Le second, quant à lui, sert à « attaquer » le panier, c'est-à-dire à passer d'une vitesse horizontale à une vitesse verticale !

1

ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

EXERCICES

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

On ne perd pas les bonnes habitudes, comme depuis le début du stage, nous allons commencer par nous échauffer en réalisant... des lay-ups !

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/OFsjx8YwoeE>

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

	Temps total
U9/U11	15min
U13/U15	20min
U17 et plus	25min

EXERCICES A REALISER

Nous allons partir sur la même organisation que sur la vidéo (tir en course, je fais le tour d'un plot placé au niveau de la ligne à trois points et je retourne tirer, etc). Cependant, il y a des consignes adaptées pour les différentes catégories (voir ci-dessous). Si votre contrat n'est pas terminé à la fin du temps consacré à l'échauffement, vous arrêtez l'exercice et, la prochaine fois, vous essayerez d'aller plus loin dans ce contrat. Au contraire, s'il est terminé, vous essayerez de le réussir une nouvelle fois en améliorant votre temps.

	Contrat
U9/U11	<ul style="list-style-type: none"> - 5 double pas de suite main droite. - 5 double pas de suite main gauche. - 5 double pas de suite dans l'axe. - 5 double pas de suite en alternant main gauche et main droite.
U13/U15	<ul style="list-style-type: none"> - 10 double pas de suite main droite. - 10 double pas de suite main gauche. - 5 double pas de suite dans l'axe. - 5 lay-backs. - 5 tir crochet main droite. - 5 tir crochet main gauche.
U17 et plus	<ul style="list-style-type: none"> - 15 double pas de suite main droite. - 15 double pas de suite main gauche. - 10 double pas de suite dans l'axe. - 5 lay-backs de suite main gauche. - 5 lay-backs de suite main droite. - 10 tir crochet main droite. - 10 tir crochet main gauche.

2

Travail de l'arrêt et du départ

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

POUR LES U9/U11



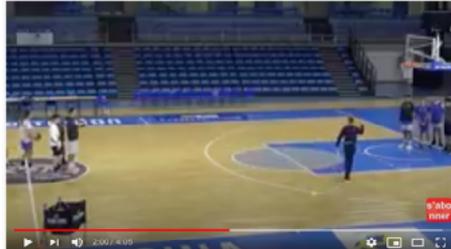
Lay Up exercises for young Kids - Basketba | Medium Level

<https://youtu.be/WqAuIYpF7ZI>

CONSIGNES

- **Exercice 1** : Marquer 5 tir en course à droite (pied droit, pied gauche, tir main droite).
- **Exercice 2** : Marquer 5 tir en course à gauche (pied gauche, pied droit, tir main gauche).
- **Exercice 3** : Marquer 5 tir en course à droite en faisant un tour de son corps avec le ballon.
- **Exercice 4** : Marquer 5 tir en course à gauche en faisant un tour de son corps avec le ballon.
- **Exercice 5** : Marquer 5 tir en course à droite en faisant un dribble entre les jambes.
- **Exercice 6** : Marquer 5 tir en course à gauche en faisant un dribble entre les jambes.
- **Exercice 7** : Marquer 5 tir en course à droite en faisant un dribble dans le dos.
- **Exercice 8** : Marquer 5 tir en course à gauche en faisant un dribble dans le dos.
- **Exercice 9** : Marquer 5 tir en course à droite en faisant un reverse.
- **Exercice 10** : Marquer 5 tir en course à gauche en faisant un reverse.
 - **Exercice 11** : Marquer 5 lay-ups à droite.
 - **Exercice 12** : Marquer 5 lay-ups à gauche.
- **Exercice 13** : Marquer 5 tir en course à droite en faisant des appuis décalés.
- **Exercice 14** : Marquer 5 tir en course à gauche en faisant des appuis décalés.

POUR LES U13/U15



Exercice de tir en course en colonnes [Mickaël Pivaud]

<https://youtu.be/o467olrjRfQ>

CONSIGNES

- **Exercice 1** : Marquer 10 tirs en course main droite.
- **Exercice 2** : Marquer 10 tirs en course main gauche.
- **Exercice 3** : Marquer 5 lay-ups à droite en faisant un tour avec son ballon.
- **Exercice 3** : Marquer 5 lay-ups à gauche en faisant un tour avec son ballon.
- **Exercice 4** : Marquer 5 lay-up à droite en touchant la planche au-dessus du carré blanc.
- **Exercice 5** : Marquer 5 lay-up à gauche en touchant la planche au-dessus du carré blanc.
- **Exercice 6** : Marquer 10 lay-up perfect main droite (sans toucher ni la planche, ni l'arceau).
- **Exercice 7** : Marquer 10 lay-up perfect main gauche (sans toucher ni la planche, ni l'arceau).
- **Exercice 8** : Marquer 10 floater dans l'axe.
- **Exercice 9** : Marquer 10 eurostep main droite.
- **Exercice 10** : Marquer 10 eurostep main gauche.

POUR LES U17 ET PLUS



BASKET - COMMENT DEVENIR LE ROI DU FLOATER | THEFINISHER#3

https://youtu.be/HbVC2A_efpU

CONSIGNES

- **Exercice 1** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 0° à gauche dans la raquette.
- **Exercice 2** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 0° à gauche hors de la raquette.
- **Exercice 3** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 45° à gauche dans la raquette.
- **Exercice 4** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 45° à gauche hors de la raquette.
- **Exercice 5** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés dans l'axe et dans la raquette.
- **Exercice 6** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés dans l'axe et hors de la raquette.
- **Exercice 7** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 45° à droite dans la raquette.
- **Exercice 8** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 45° à droite hors de la raquette.
- **Exercice 9** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 0° à droite dans la raquette.
- **Exercice 10** : Marquer 5 floater avec appuis simultanés à 0° à droite hors de la raquette.

Et si vous êtes motivés, vous recommencez tous ces exercices sur un pied !

3

DETENTE

TONY PARKER - ép. 7 : <https://youtu.be/GTfBuWzO7Oc>

Mission faire un DUNK : <https://youtu.be/nwN0SEKJEiU>

Kobe Bryant's Best 40 Dunks Of His NBA Career!
: <https://youtu.be/guMmZrnFx70>



