

20.3 – Précision – Orientation

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Dextérité - Amplitude
Consignes techniques	Disposer des ballons sur des supports. Ramasser un ballon et tirer. Se déplacer de ballon en ballon. Technique de tir : - Face au panier, pieds écartés à la largeur des épaules, jambes fléchies, - Main forte sous le ballon (coude à 90°) et main faible sur le côté, - Pousser sur les jambes et le bras tireur, - Finir en cassant le poignet, - Les doigts doivent faire tourner le ballon.
Matériel	Chaises – coupelles – plots (pour poser les ballons dessus) 1 ballon sur chaque matériel
Evolution	Varier les hauteurs de supports. Varier les distances entre les supports et le panier. Utiliser différentes tailles et textures de ballon.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs
Précautions particulières	Position : - Dos droit, - Flexion des jambes pour prendre ballon, - Appuis à la largeur des épaules, face au panier. Dès qu'une main est en contact avec la balle, le regard est tourné vers la cible. Pour soulager les membres supérieurs, limiter la distance et la hauteur du panier.