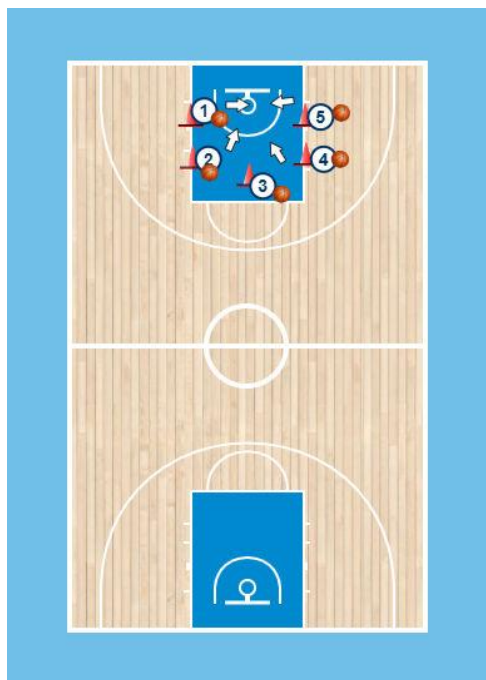


CONCOURS 5 SPOTS - U11 débutant et confirmé



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : tir, finition, coordination, gestuelle

Déroulement :

- Placer 5 chaises en bordure de la raquette
- Le joueur s'assied sur chaque chaise avec un ballon.
- Le joueur doit marquer pour passer à une autre position

Consignes techniques :

1. Appuis placés (largeur d'épaules, pied tireur avancé d'un tiers et dirigés vers le panier)
2. Je regarde tout de suite le panier
3. Le bras est parallèle au sol, ballon posé sur le bout des doigts (le ballon ne touche pas la paume des mains).
4. Je finis mon tir avec l'index et le majeur pour que la balle tourne
5. Le coude est rentré mais ne pas forcer
6. Je mets debout et simultanément je tends mon avant bras quasi vertical vers le haut.
7. J'accompagne le ballon jusqu'au bout des doigts
8. Je finis mon geste, poignet cassé
9. J'explique la gestuelle dans cette vidéo ([clique ici](#))

Variantes :

- Individuel ou par 2
- Ajout de la seconde main plus tard (ne pas toucher le ballon avec la seconde main mais accompagner le tir)
- Mettre la seconde main doigts fermés (équilibré la balle)

👉 Tu veux aller plus loin et structurer toute ta saison ?

Découvre mes planifications complètes U11 & U13 avec :

- ✓ séances progressives
- ✓ exercices prêts à l'emploi
- ✓ cycles cohérents sur toute la saison

DÉCOUVRIR MES PLANIFICATIONS



Christophe Egloff
Educateur sportif spécialisé Basketball

<https://pabral.com/>