

Jeux de tir : 3 Up

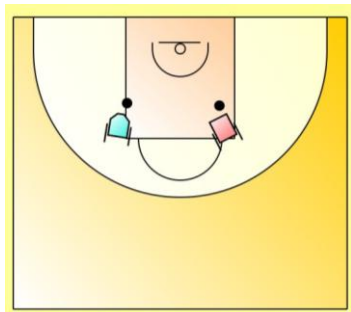


FIGURE 1

OBJECTIF : Obtenir des résultats sous la pression du temps et de la charge.

Mise en place : Associez ou regroupez les joueurs en fonction de leurs aptitudes et choisissez un lieu de tir. (Figure 1)

Instructions :

1. Les joueurs tirent et récupèrent leur propre rebond.
2. S'il s'agit d'un 1 contre 1, les joueurs peuvent tirer dès qu'ils reviennent sur le spot. S'il s'agit d'un groupe, les joueurs peuvent tirer lorsqu'ils arrivent sur le spot et qu'ils sont les suivants dans la file d'attente.
3. Chaque panier réussi compte pour un point pour l'équipe qui a marqué et moins un point pour l'équipe qui n'a pas marqué.
4. Continuez à tirer jusqu'à ce qu'un joueur ou une équipe ait 3 points de plus que l'autre.
5. Le perdant choisit le point de tir suivant, à moins que l'entraîneur ne le prescrive.

Règles d'activité :

- Panier réussi = 1 point
- Panier manqué = -1 point

Variations/chargement :

- 1 contre 1 - jouer jusqu'à la "victoire" (c'est-à-dire 3)
- Groupes - 1 ballon par groupe avec des laissez-passer.
- Il peut ajouter de la pression en faisant 2 up ou prolonger le jeu en faisant 4 up.
- Utiliser une variété de lieux de prise de vue au fil du temps.
- Exiger que les deux derniers paniers soient consécutifs.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent se placer sur l'épaule de tir et la roue doit être la plus proche du cerceau.
- Les joueurs doivent placer leur main sous le ballon lorsqu'ils tirent.
- Les joueurs doivent utiliser le principe de l'œil tranquille (viser 1 seconde, maintenir).
- Les joueurs doivent suivre avec les doigts l'arc de cercle de la balle et la maintenir jusqu'à ce qu'elle entre dans la balle.
- Dès que le joueur qui le précède tire ou que la zone de tir est ouverte, se mettre en position.

Mental :

- Les joueurs doivent expirer avant chaque tir.
- Fixer le regard sur la cible 1 seconde avant le tir et maintenir le regard jusqu'à ce que la balle entre dans la cible.