

ROUTINE DE TIR

Objectifs : Améliorer gestuelle et toucher de balle au tir

8 points sur chaque spot de tir : Ficelle (swish)= 2 points, Panier = 1 pt

Légende : CT = consignes techniques, MD = Main droite, PD = montée du Pied droit

1. ONE HAND

Tirer à 1 main

4 temps : Tenue de balle/Armer/Tirer/Finition
 CT : doigts écartés, se glisser sous la balle, alignement pied/genou/hanche/coude/index/cœil
 Finition Bras tendu/poignet cassé
 5 spots : 45° G, face, 45°D, 0°D, 0°G : 40 points



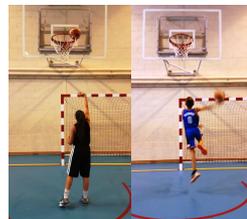
2. Dule VUJOSEVIC

Tirer à 1 main et 3 doigts : Pouce, Index, Majeur
 3 temps : Tenue de balle/Armer/Tirer
 CT : doigts écartés, se glisser sous la balle, alignement pied/genou/hanche/coude/index/cœil
 Finition Bras tendu/poignet cassé
 5 spots : 45° G, face, 45°D, 0°D, 0°G : 40 points



3. George MIKAN

Tête sous le cercle, tir crochet pieds au sol
 Evolution : avec MD + PD et MG+PG
 Avec 1 dribble enchaîné
 CT : ballon toujours au dessus des épaules, main sur le côté du ballon, fouetté vers intérieur
 2 spots : Sous le cercle : 48 points



4. Michael JORDAN Lay-back

Lay-back sous le cercle

Dos à la ligne de fond avec les pieds au sol, MD à gauche du cercle et inversement
 Evolution : Ajouter MD + PD et inversement
 2 spots : 32 points



5. Julius ERVING Finger-Roll

Lay-up

Départ face cercle, pieds écartés : 1 appui + lay up MD, puis MG
 CT : Tenue de balle 2 mains, basculer main sous la balle, ballon au dessus des épaules, montée genou finition avec Main ouverte.
 3 spots : Face , 45° G, 45°D avec 1 passage MD+MG : 48 points



6. Kyrie IRVING

Floater 1 main

Face cercle, engager 1 appui + Tir.
 Evo : avec appui inverse
 CT : Ballon au dessus des épaules, finir bras tendu poignet cassé, montée du genou
 3 spots : Face , 45° G, 45°D avec 1 passage MD+MG : 48 points



7. Hakeem OLAJUWON

Engagé + Hook (crochet)

Dos au cercle : feinte + engagé + Crochet.
 CT : Tir 2 pieds, ballon tjs au dessus des épaules, main côté de la balle, finition vers intérieur.
 2 spots (post up G et D)
 avec 1 passage MD+MG : 48 points



8. Kareem-Abdul JABBAR

Engagé + Sky-Hook

Dos au cercle : feinte + engagé + Crochet.
 CT : Tir 1 pied, ballon tjs au dessus des épaules, main côté de la balle, montée genou, finition vers intérieur.
 2 spots (post up G et D)
 avec 1 passage MD+MG : 48 points



9. Tim DUNCAN

Rebond + feinte + tir

Lancer balle sur la planche + Attraper + Feinter + Crochet
 CT : Ballon au dessus des épaules, Feinte ample, équilibre finition MD à D et inversement.
 2 spots G et D : 16 points



10. Ray ALLEN

Auto-Pass + Catch and Shoot

Face cercle : Auto-pass + Attrapé + Tir
 CT : C+S très vite, s'organiser appuis, finition.
 3 spots (face, 45°D et 45°G) + sur chaque spot, lancer face à soi, à G et à D : 72 points



11. Steph CURRY

"Boom 1 - 2"

Face cercle : 1 dribble fort + tir
 CT : C+S très vite, s'organiser appuis, finition.
 3 spots + 8 points de chaque côté : 48 points



12. Kobe BRYANT

Feinte + Départ + Tir

Face cercle : Jab Step (feinte de départ direct) + Départ Croisé + arrêt simultané + Tir
 CT : feinte rapide, dribble fort et vite, arrêt simultané, équilibre + finition.
 3 spots + 8 points de chaque côté : 48 points



Document réalisé par Sébastien LEGROS, CTF 89. Merci aux enfants de la Section Yonne Basket Elite.