



## Le tour de France

### DEROULEMENT :

Il s'agit ici d'un exercice de tir bien connu mettant en opposition 2 à 4 joueurs sur un même panier. Chaque joueur va tenter tour à tour de passer les différentes étapes de ce tour en inscrivant le panier sur le spot de jeu défini. A chaque panier inscrit, le joueur passe à l'étape suivante et tente à nouveau sa chance et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il rate son tir. Le premier joueur à avoir fini le tour du pays remporte la partie !

### OBJECTIFS :

- Découvrir tous les angles de tir (de face, zéro degré, à 45 degrés)
- Garder la même gestuelle de tir quel que soit le poste et jouer sur la poussée des jambes et la coordination pour gagner en force.



### CONSIGNES :

- Avoir toujours les appuis orientés vers le cercle, le pied fort légèrement avancé
- Avoir la balle posée sur la main (posée sur le plateau) les doigts écartés.
- L'autre main sert à maintenir le ballon (elle forme un angle droit avec celle qui tient le ballon).
- Aligner le poignet, le coude et le genou
- Pousser sur ses jambes, tendre le bras en montant le coude et fouetter la balle en fermant le poignet et en laissant la balle rouler jusqu'au bout des doigts (finir les doigts dans le cercle), obtenir une trajectoire parabolique de la balle.
- A la fin de mon geste, mes doigts sont orientés vers le cercle.
- J'ai poussé sur mes jambes, je suis resté droit et gainé pour transmettre correctement la force de ma poussée.

### EVOLUTIONS :

- jouer sur la distance de tir
- proposer une contrainte de temps
- interdire ou obliger l'utilisation de la planche
- n'accorder le panier que si celui-ci est entré sans rien avoir touché
- varier le nombre et le placement des étapes

