Tir après passe intérieure

Basketball • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Valoriser tir après réception poste bas

But

Réussir 8 tirs intérieurs

Thème

Tirer en course ou à l'arrêt en lien avec une action collective

Organisation et rôles

Trio: intérieur, passeur, compteur; rotation toutes les 2 minutes — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Pas de contact violent, tirer un par un

Consigne

Passeur aile, intérieur poste bas. Passe puis tir direct en pivot. Compter tirs réussis en 2 minutes.

Critères de réalisation

- Appui stable dos panier
- Pivot rapide
- Bras tendus vers le cercle

Critère de réussite

≥ 8 tirs réussis en 2 minutes

Matériel

2 ballons, 4 plots, 1 panneau

Variables de différenciation

- Durée 2–4 min
- Défenseur passif ajouté
- Distance tir 2–4 m