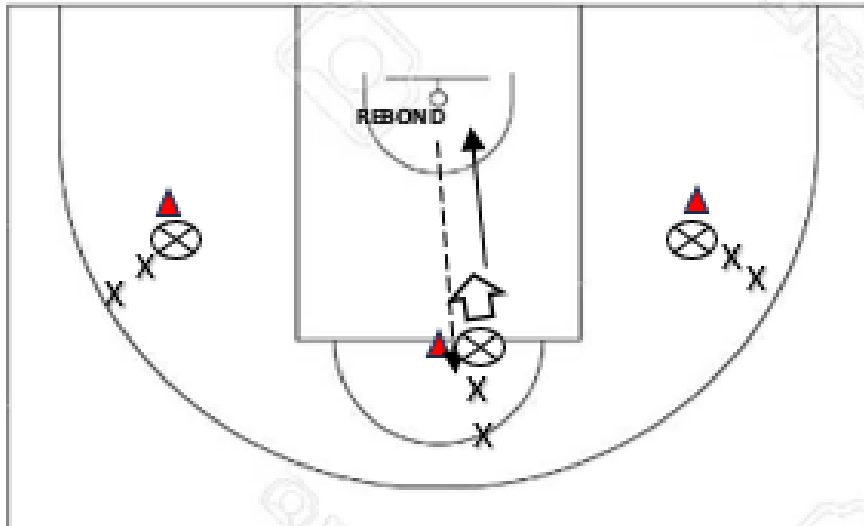


# SA : Tir à mi-distance

## « Shoot et suit »

FSP 2 / 3



### Par groupe de 2 ou 3

- 1- Le PB fait un tir équilibré au niveau du plot
- 2- Il va chercher son rebond
- 3- Il passe la balle au joueur en attente
- 4- Il va se placer en attente au niveau de plot

### Technique du tir :

- Les appuis parallèles en direction du panier
- Les appuis écartés au niveau du bassin
- Je tiens correctement mon ballon (1 main directrice derrière le ballon, 1 main qui soutient sur le côté du ballon)
- J'aligne mon pied droit, mon coude et ma main droite (ex du tir à l'arc)
- Je monte mon coude à 90° en même temps que je fléchis les jambes
- Je finis bras tendu avec les « doigts dans le cercle »
- Je reste actif sur ma pointe de pieds

