

# EPS – SECTION BASKET-BALL

## Activité « tir »



### **1- Prépare ton matériel :**

- Un ballon de basket
- Une bouteille d'eau
- Chronomètre
- Un panier de basket
- Fiche pour noter tes résultats

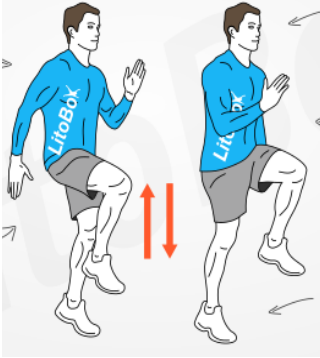


### **2- Se préparer pour réaliser l'activité.**

- Pratiquer UNIQUEMENT si on est en forme physiquement (pas de toux, pas de fièvre, pas de douleur musculaire ou articulaire).
- Pratiquer en tenue de sport + une paire de basket lacées.
- S'échauffer avant de commencer l'activité.
- Préparer et sécurisé l'espace.
- Prévoir de l'eau pour s'hydrater avant, pendant et après l'épreuve.
- Préparer un chronomètre sur ton téléphone par exemple.

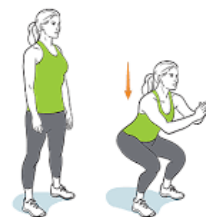
### **3- Explication de l'activité.**

- Tu devras réaliser des exercices de cardio et renforcement musculaire. Entre chaque exercice cardio ou de renforcement musculaire, tu devras réaliser une série de tir à droite et à gauche.
  - 20 lay-up à droite
  - 20 lay-up à gauche
  - 15 tirs extérieur (45°) à droite
  - 15 tirs extérieur (45°) à gauche
- Tu devras noter les paniers marqués afin de savoir le nombre de pénalité que tu dois réaliser. Les pénalités sont transformées en 5 squats par tir manqué.
- Se chronométrer ne rime pas avec course, mais plutôt pour avoir un repère sur ton temps de pratique. Je démarre le chronomètre au début et je m'arrête une fois que j'ai terminé mes pénalités et le dernier exercice de fente.
- Cette activité peut être réalisée tous les jours de la semaine. Pour identifier tes progrès, tu peux utiliser un tableau pour noter tes résultats. (exemple en fin de document).
- Si tu le souhaites tu peux m'envoyer tes résultats

#### 4- Le déroulement de l'activité (sous forme d'un circuit) :





Départ	1	2	Pénalité	3	4	Pénalité	5
	<b>50 Montée de Genoux</b> 	<b>Tir en lay-up</b>  <b>Réalise 20 lay-up à droite puis à gauche.</b>  Compte le nombre de panier marqué		<b>40 Jumping Jack</b> 	<b>Tir extérieur</b> <b>Tir à 45°</b>  <b>15 tirs à droite et 15 tirs à gauche</b>  Compte le nombre de panier marqué		<b>30 fentes avant en alternant les jambes</b> 
<b>PÉNALITÉ : 5 Squats par tir manqué</b>							

N'oublie pas de démarrer le chronomètre. Tu peux recommencer le parcours autant de fois que tu le souhaites.



**Exemple pour réaliser les pénalités :** Si je marque 15 lay-up à droite, je dois réaliser 4 pénalités soit 20 squats (4 x 5= 20)

## 5- Pour réaliser les exercices en toute sécurité

Exercices	Nom	Consigne pour les réaliser en toute sécurité
	Fente	Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener <b>la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol.</b> Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.
	Montée de genoux	Tenez vous bien droit en rentrant le ventre. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine.
	Jumping Jack	Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.
	Squat	Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour <b>amener les cuisses à l'horizontale.</b> Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à <b>contracter les abdominaux et les fessiers.</b>

## 6- Résultats

Note sur une feuille, tes résultats dans un tableau :

Exemple de tableau :

Jour	Tir lay-up			Tir extérieur			Temps réalisé
	Marqué à droite	Marqué à gauche	Pénalité(s)	Marqué à droite	Marqué à gauche	Pénalité(s)	
1							
2							
3							
4							