

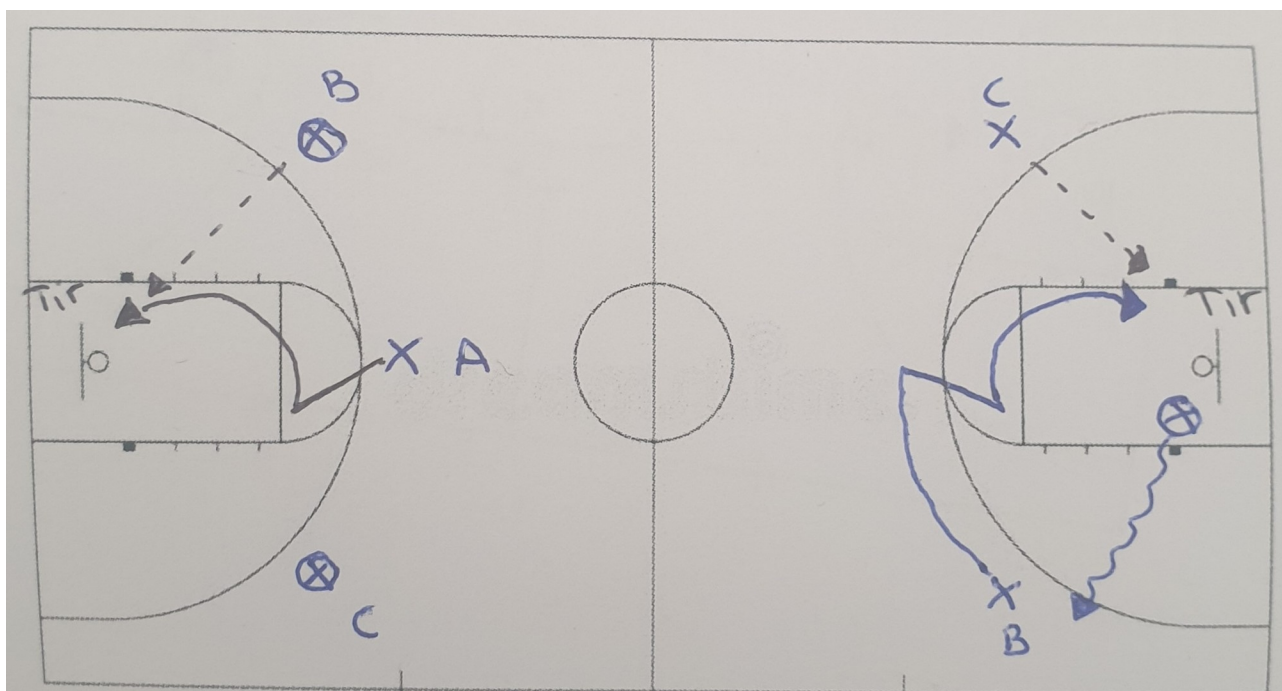


Exercice 6 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 3 joueurs au minimum, 2 ballons.

- A fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de B placé dans l'aile.
- A récupère son ballon et prend la place de B ; après sa passe, B remonte à la place de A, fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de C placé dans l'aile.
- B récupère son ballon et prend la place de C ; après sa passe, C remonte à la place de B, fait un aiguillage en tête de raquette, etc.

Variantes : le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tirencourse #Précision #Perfectionnement