



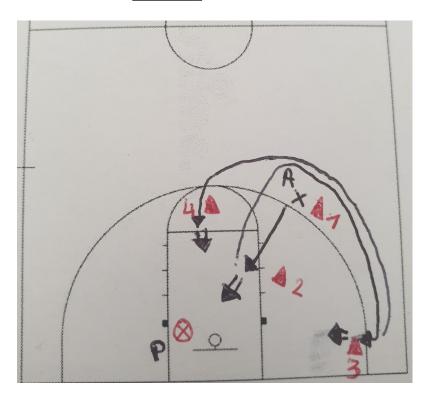
## Exercice 8 : Perfectionnement du tir de l'ailier / de l'arrière

<u>Consignes</u>: 1 attaquant, 1 rebondeur-passeur, 4 plots.

-A part du plot 1, va vers le plot 2, reçoit le ballon de P (arrêt simultané) et tire ;

- -A contourne le plot 1 et le plot 3, reçoit la balle de P (arrêt alternatif) et tire ;
- -A contourne le plot 1 et le plot 4, reçoit la balle de P (arrêt simultané) et tire ; -P joue les rebonds et passe à chaque fois.

Rotations:  $A \rightarrow P \rightarrow A$ .



#U15 #U18 #Senior #Tirmidistance #Tirlonguedistance #Appuis #Rythme #Perfectionnement #Ailier #Arriere