



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

Consignes : 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 -> P -> A.



#U15 #U18 #Senior #Tir mid distance #Tir longue distance #Appuis #Rythme #Perfectionnement
#Ailier #Arrière