

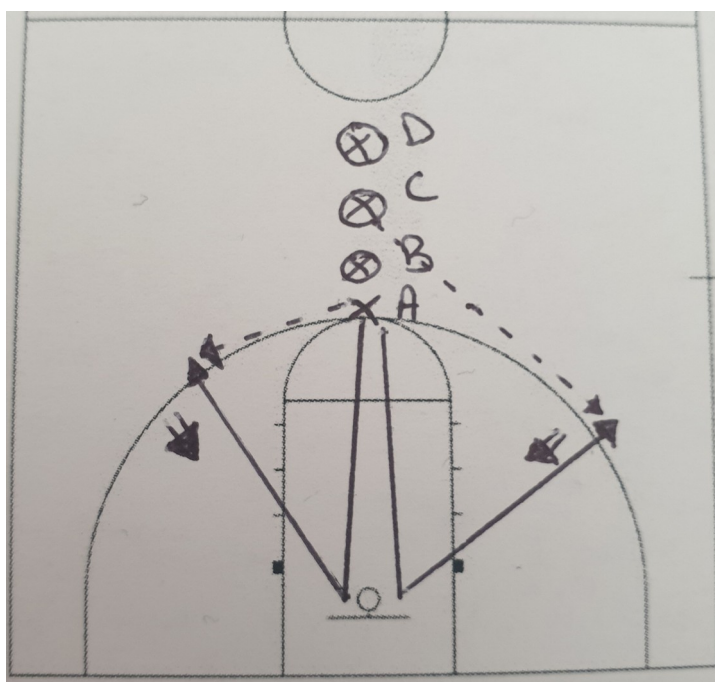


Exercice 9 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1er de la colonne).

- A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
- B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;
- Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;
- C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc.

Variante : Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.



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