

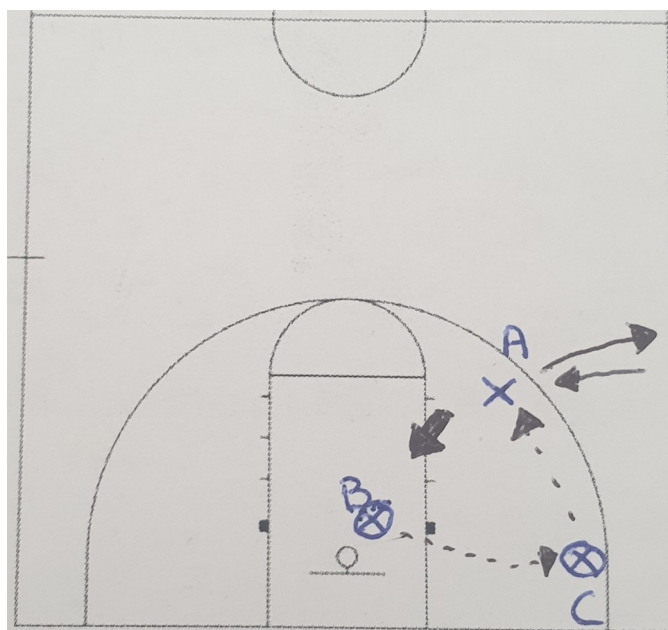


Exercice 4 : Améliorer la vitesse d'exécution du tir

Consignes : 2 ballons pour 3 joueurs, 1 rebondeur, 1 passeur, 1 tireur.

- A tire et va toucher la ligne de touche puis revient, reçoit une passe de C, puis va toucher à nouveau la ligne de touche, etc.
- B assure le rebond et redonne les ballons au passeur.
- le but est de faire le plus grand nombre de tirs en 30 secondes : 3 répétitions par joueur avant de tourner (A->B->C).

Variantes : il est possible de répartir les tireurs tout autour de la ligne à 3 points et d'utiliser aussi bien la ligne de touche que la ligne médiane pour les déplacements du tireur entre 2 tirs.



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tirmidistance #Appuis #Rythme #Perfectionnement