

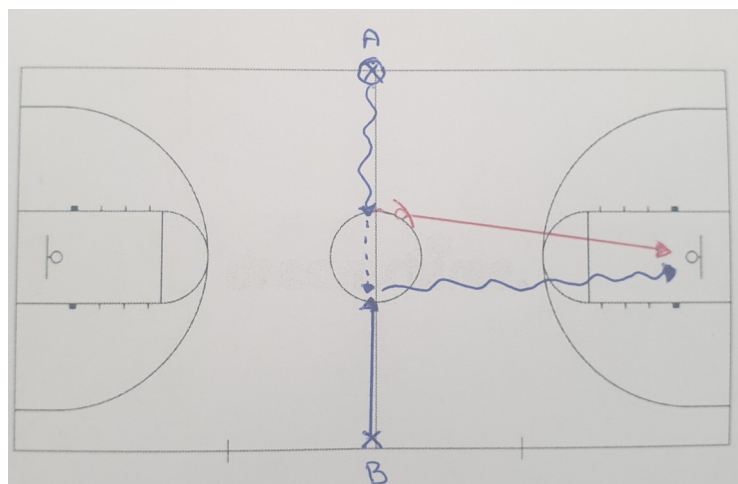
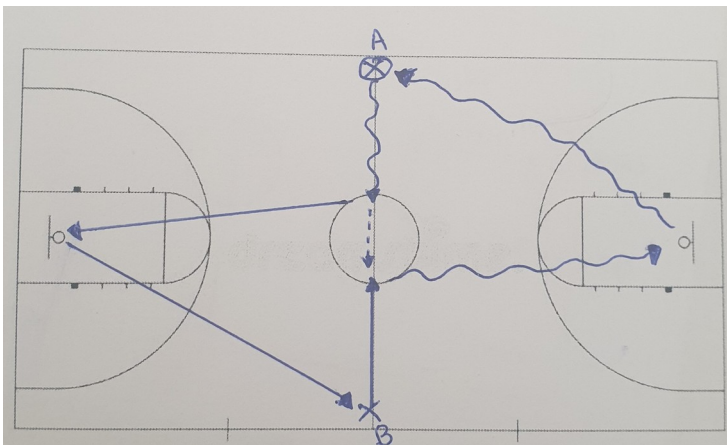


Exercice 7 : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

-Exercice 1 : A et B vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier opposé.

-Exercice 2 : Les 2 premiers joueurs vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tirencourse #Opposition #Perfectionnement