



Exercice 6 : Circuit de tir en continue

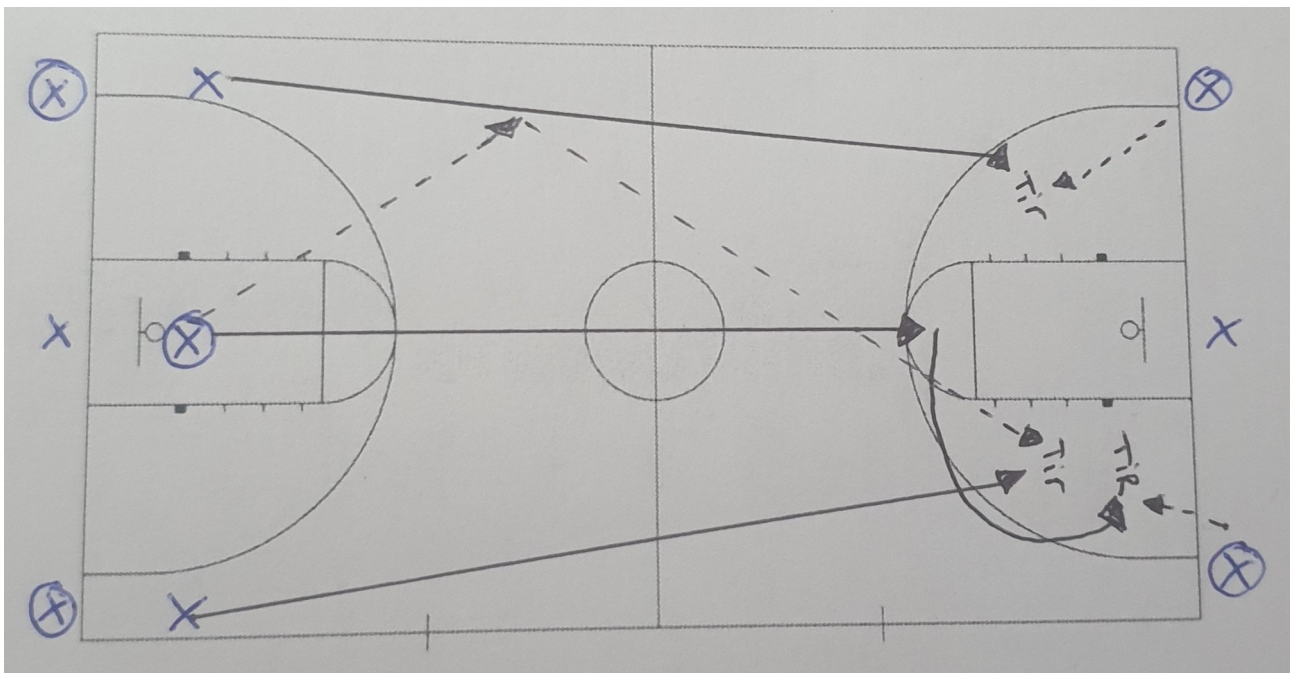
Consignes : 3 colonnes de chaque côté du terrain. Vague n°1, 1 ballon au milieu. Toutes les autres, ballon sur les côtés.

-Attaquer le panier en passe redoublée.

-Le joueur attrapant le ballon dans la zone à 2 pts, shoot. Les 2 autres demandent une balle aux extrémités des joueurs en attente pour prendre un tir à leur tour.

-La vague d'attente devient alors attaquante.

Variantes : Imposer des critères techniques (dribble avant shoot, spot de tir, step back...)



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tir mid distance #Appuis #Rythme #Perfectionnement