



Exercice 7 : Perfectionnement du tir du meneur de jeu

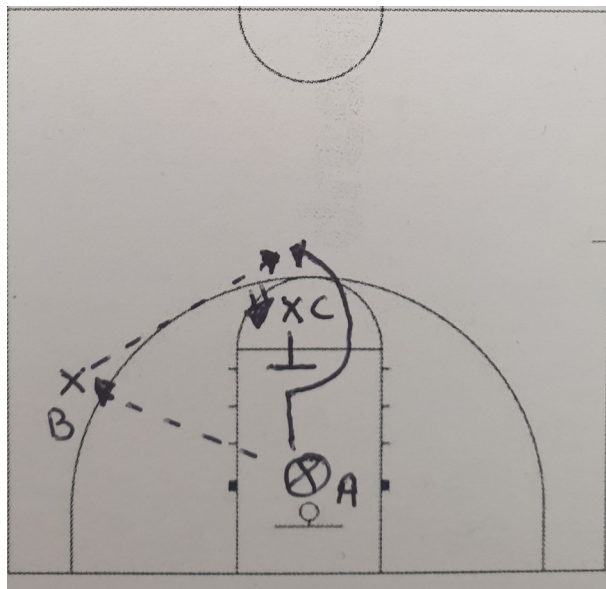
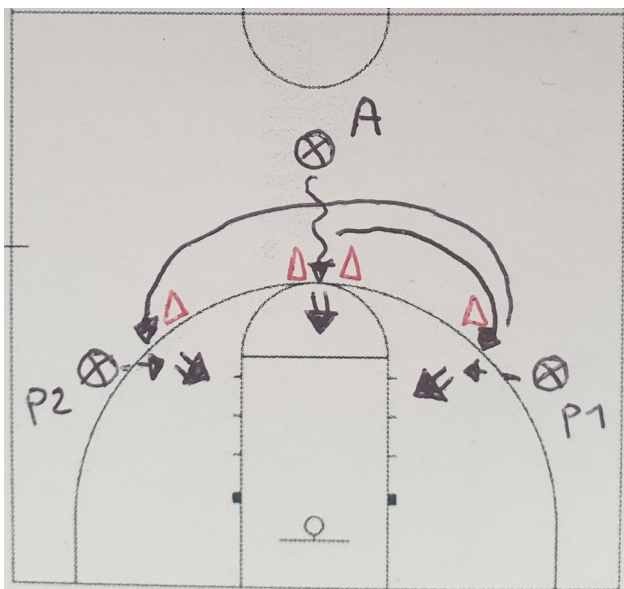
-Exercice 1 : 1 attaquant avec ballon, 2 passeurs avec ballon, 1 rebondeur, 4 plots. A part en dribble de la ligne médiane et va tirer en suspension devant les plots. A va ensuite vers P1, reçoit la balle au niveau du plot et tire. Pour terminer, A se dirige vers le dernier plot, reçoit le ballon de P2 et tire. R joue les rebonds.

Rotations : A - P1 - P2 -R -A.

-Exercice 2 : 1 attaquant avec ballon, 1 passeur, 1 joueur - écran (ou un obstacle). A, se place initialement sous le cercle avec un ballon, passe à B puis monte vers la ligne des lancer-francs en utilisant l'écran de C. B passe à A qui tire.

Rotations : A- B -C.

Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A dès le départ.



#U15 #U18 #Senior #Tir mid distance #Tir longue distance #Appuis #Rythme #Perfectionnement
#Meneur