



Exercice 3 : Apprentissage du tir en course après passe

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons, 1 passeur.

- Etape 1 : Le passeur se positionne en bordure de la zone réservée ; A passe à P, suit sa passe, saisit le ballon que lui présente P et tire en course. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche. Il est possible d'ajouter un petit obstacle à sauter (travail des appuis).
- Etape 2 : Le passeur se positionne sur la ligne des lancer-francs. A joue le passe et va avec P et tire en course (sans dribble) dès réception du ballon. Utiliser des passes directes comme des passes à terre. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche.

Rotations : après son tir, A remplace P ; P prend le rebond de A et se replace dans la colonne des joueurs avec ballon.

Variantes : ajuster le timing du retour de passe de façon à pouvoir réaliser un tir en course avec dribbles ou sans dribble.

