



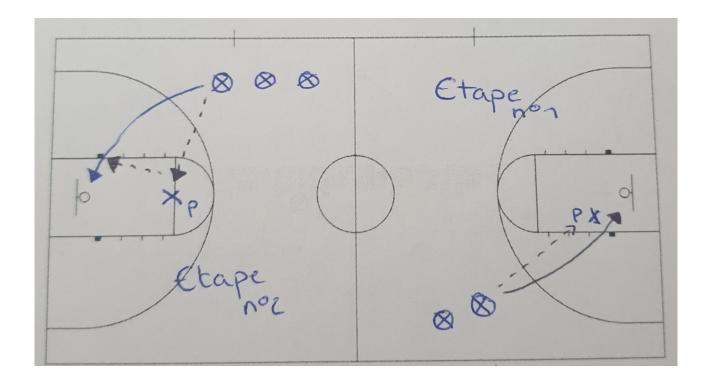
## Exercice 3 : Apprentissage du tir en course après passe

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.

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

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



#U9 #U11 #Tirencourse #Précision #Apprentissage