

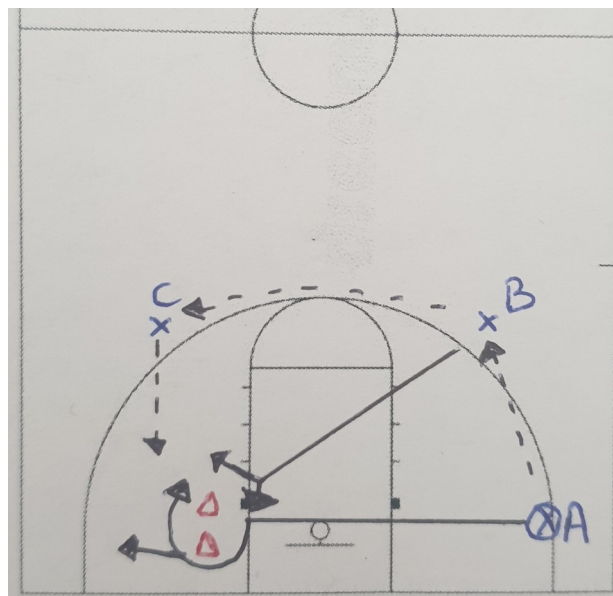
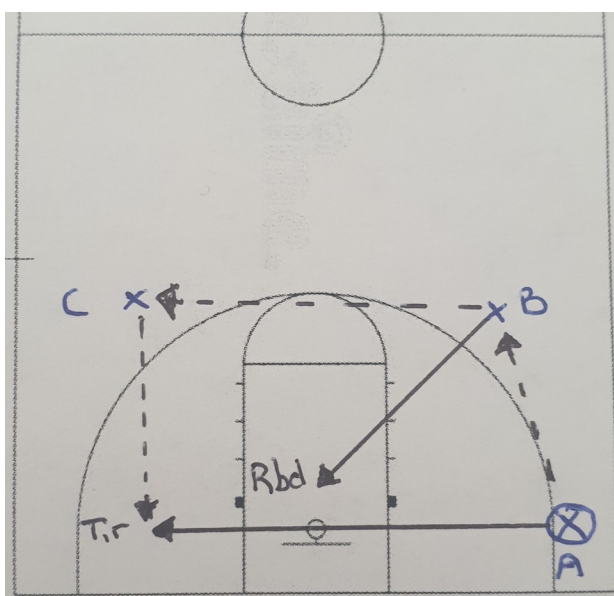


## Exercice 2 : Perfectionnement du tir avec opposition

Consignes : 1 joueur avec ballon à un angle de la ligne de fond, 2 joueurs en position d'arrières ;  
1 joueur relais derrière le porteur.

- Le porteur A fait une passe au 1er arrière B puis coupe à l'opposé. Le 1er arrière B fait la passe au 2ème arrière C et va défendre sur A. Le 2ème arrière C fait la passe à A pour un tir.
- La rotation est la suivante : B -> E -> A -> C -> B.

Variantes : idem mais un obstacle (par exemple, 2 plots) placé au poste moyen permet au coupeur de travailler son démarquage sans ballon.



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tir midistance #Opposition #Perfectionnement