



Perfectionnement du tir en course

Matériels : 1 ballon pour 2, 2 joueurs minimum, 2 plots.

Déroulé: A (avec ballon) et B (sans ballon) vont faire le tour du plot. B coupe au panier. Passe de A vers B pour finition.

Conseils : L'appel de balle doit se faire vers l'avant (bras tendu avec main ouverte)

Évolutions:

1 ballon chacun (départ en quinconce), travail de tir en course avec différentes courbes.

1. **Bleue** : Lay up/ Push up
2. **Noire** : cross + tir crochet/ de face
3. **Rouge** : power

