

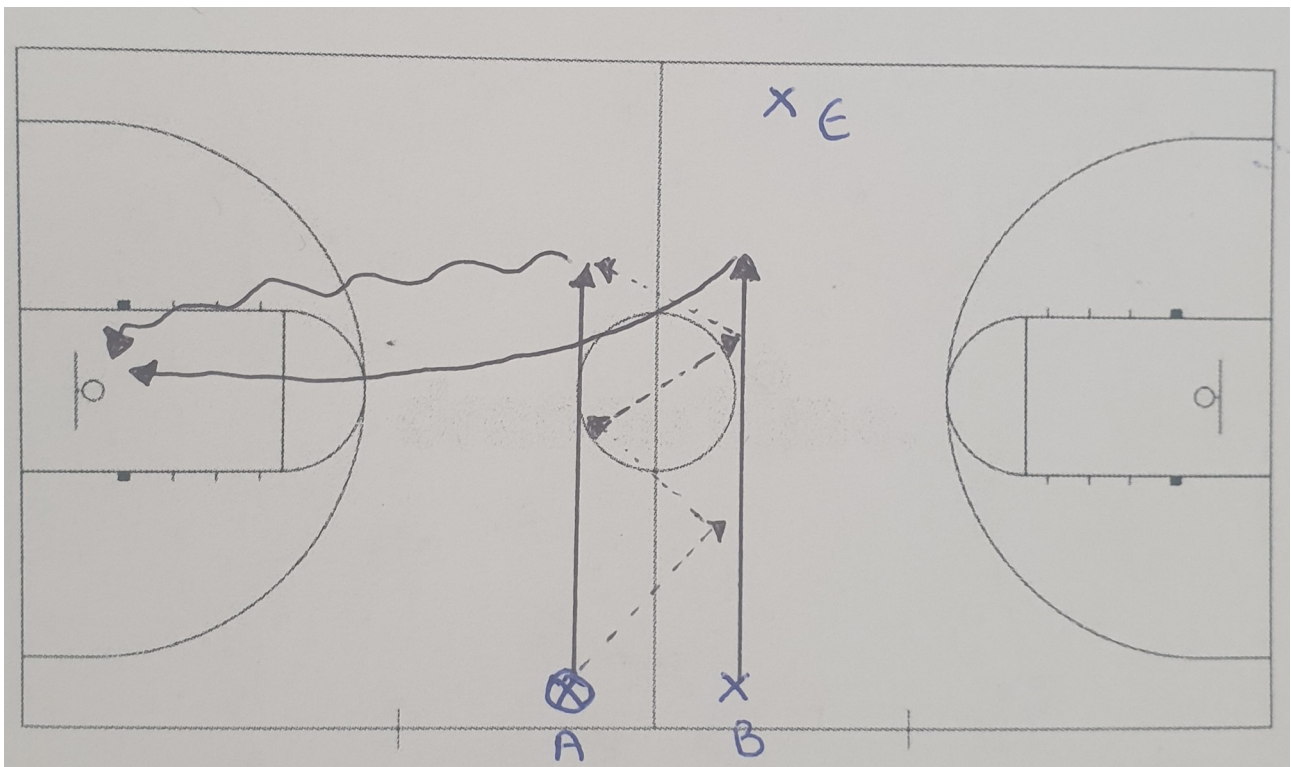


Exercice 8 : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

-A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, le joueur avec ballon doit aller marquer sans se faire rattraper par le joueur sans ballon.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tirencourse #Opposition #Perfectionnement