



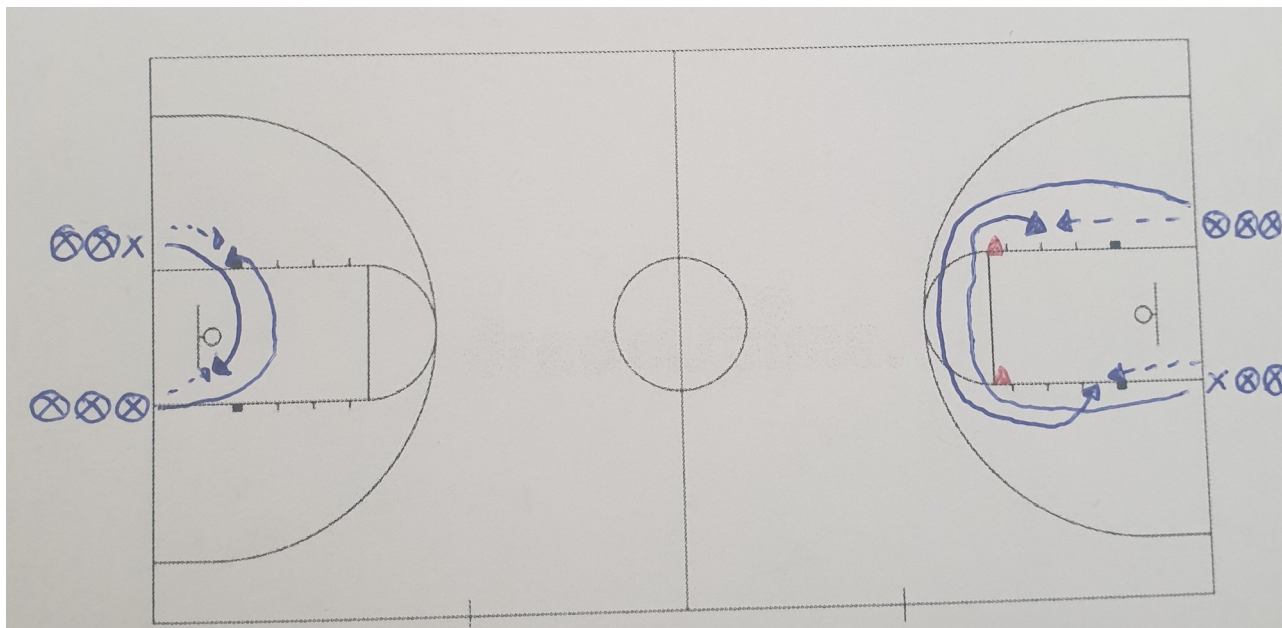
Exercice 10 : Perfectionnement de la finition lors du tir

Consignes : 1 ballon par joueur sauf le premier.

- A (sans ballon) se positionne bord de raquette en ligne de fond. B se positionne avec un ballon à l'opposé de A, bord de raquette également.
- A passe devant le panier, demande la balle à B. Passe de B vers A. Tir de A, proche du cercle. B à son tour fera la même chose du côté opposé.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : -Modifier le placement initial de A et B (couloirs latéraux, etc.).



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