

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : JEU DE SHOOT : LA TIRELIRE

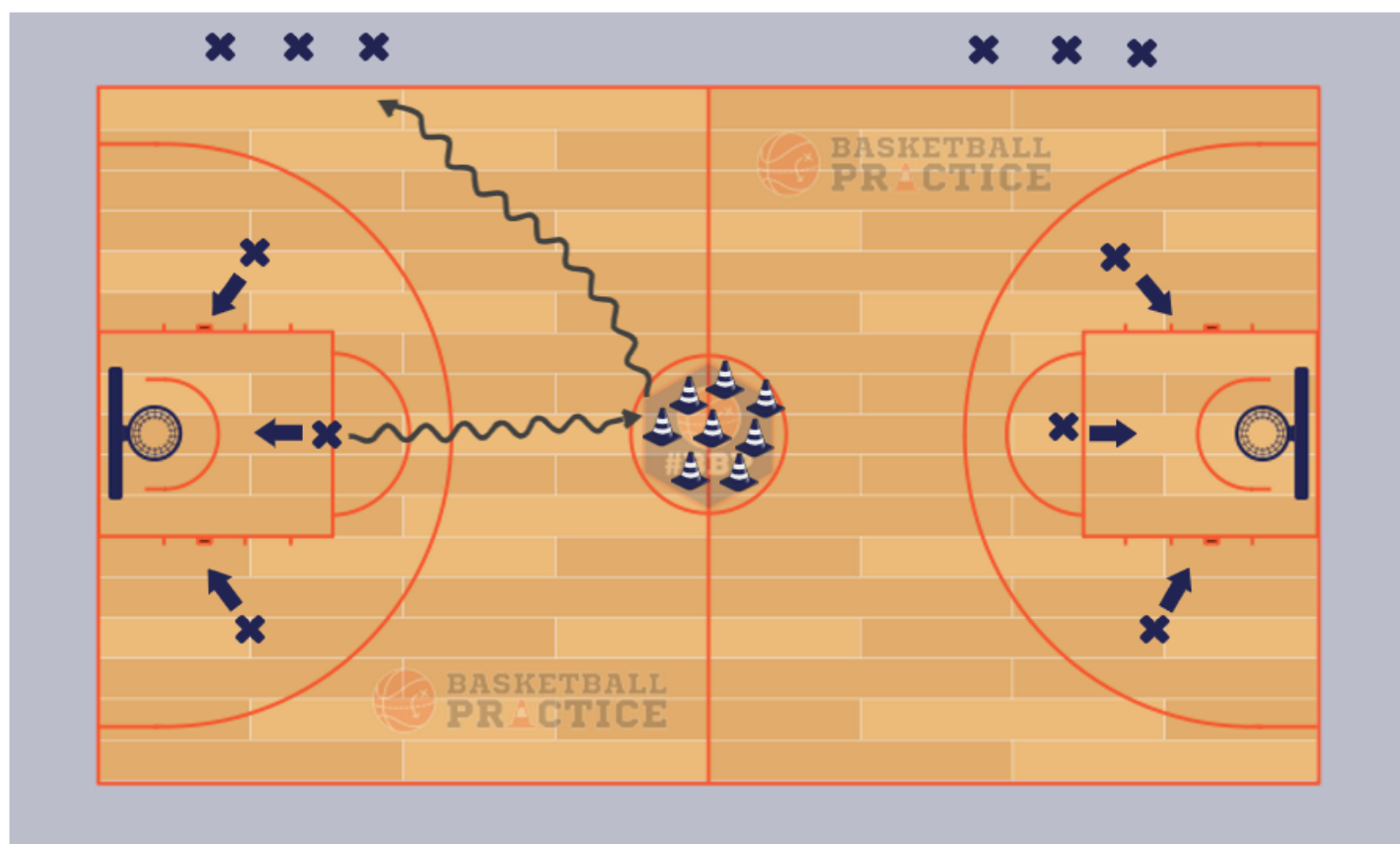
OBJECTIF : TRAVAILLER EN ÉQUIPE ET L'ADRESSE AU TIR

Date : 21/12/2018

Type : Tir

Equipe :

Durée : 15 min



Déroulement :

Deux équipes s'affrontent une présente sur chaque demi-terrain, avec la moitié des joueurs avec un ballon chacun sur le terrain et l'autre moitié en dehors sans ballons. Des plots se trouvent au milieu. Les joueurs vont alors tirer, s'ils marquent le panier

Consignes et Evolutions :

On peut interdire les tirs dans la raquette, ou mettre certains paniers à plusieurs plots (par exemple les 3 points valent 2 plots). On peut également mettre un système de parcours entre les plots et les coéquipiers.