

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : PASSE-PASSE ET TIR

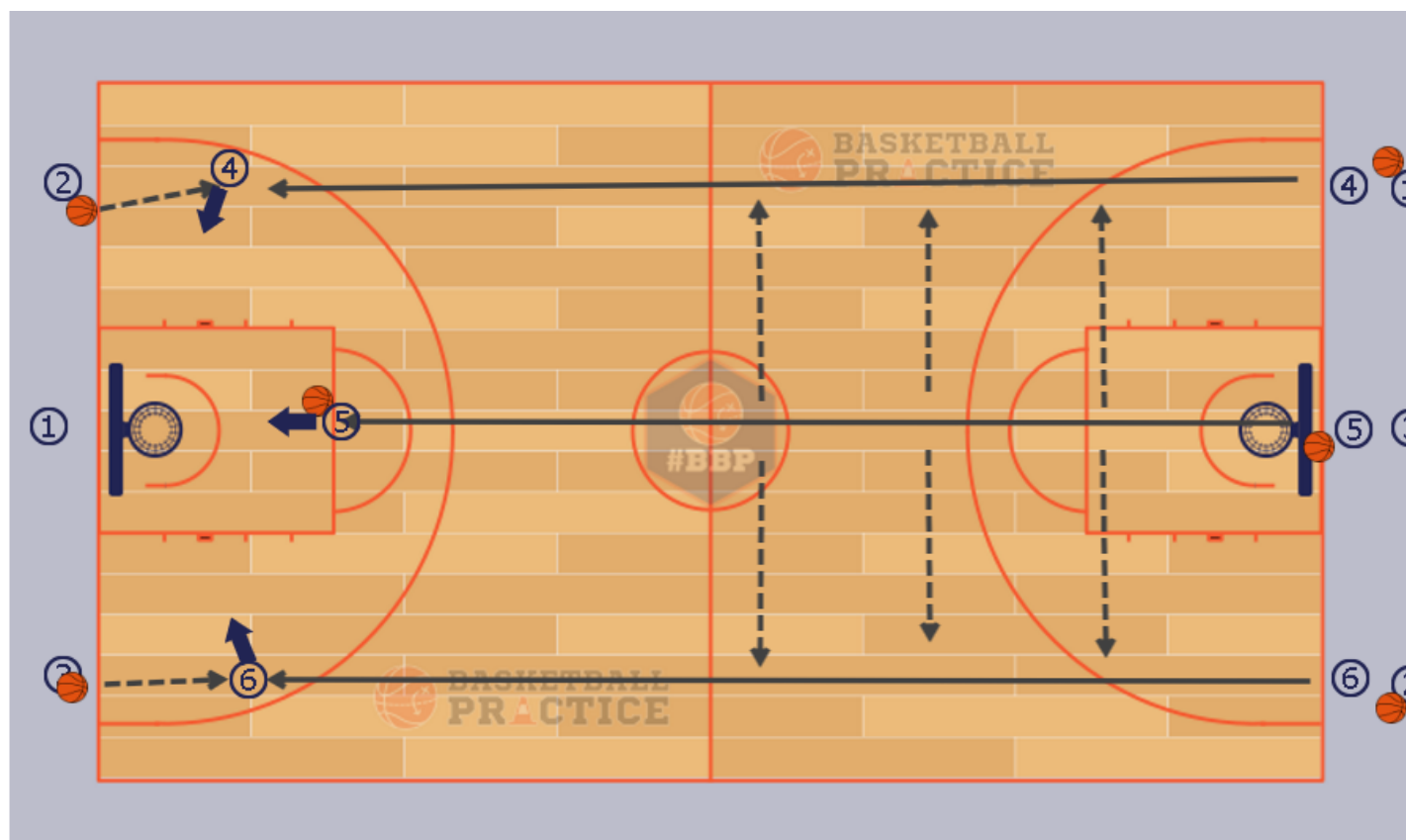
OBJECTIF : S'ARRÊTER ET PIVOTER FACE AU PANIER POUR EFFECTUER UN TIR À MI-DISTANCE.

Date : 15/11/2020

Type : Tir

Equipe : U11, U13, U15, U17,
Seniors

Durée : 20 min



Déroulement :

3 joueurs partent en passe-passe dès qu'il arrivent au milieu de terrain le joueur centrale prend la ballon et va faire un lancers franc pendant ce temps les 2 autre cours et reçoivent la balle des 2 ailiers qui attendent il pivote fasse au panier et il effectue un tir à mi-distance les 3 autre partent dans le sens inverse et ainsi de suite.

Consignes et Evolutions :

- Les ailiers se passe le ballon entre eux pour les prochain shooter qui arrivent.
- 10 joueurs minimum pour effectuer cet exercices.