

LE TIR AVEC CONTRAINTE

Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

POSTES

Le meneur
L'arrière
L'ailier
L'ailier fort
Le pivot

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

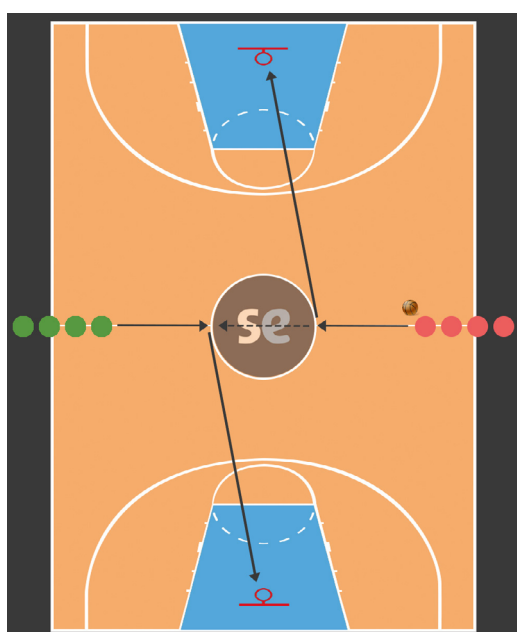
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

Ballons

EXERCICES

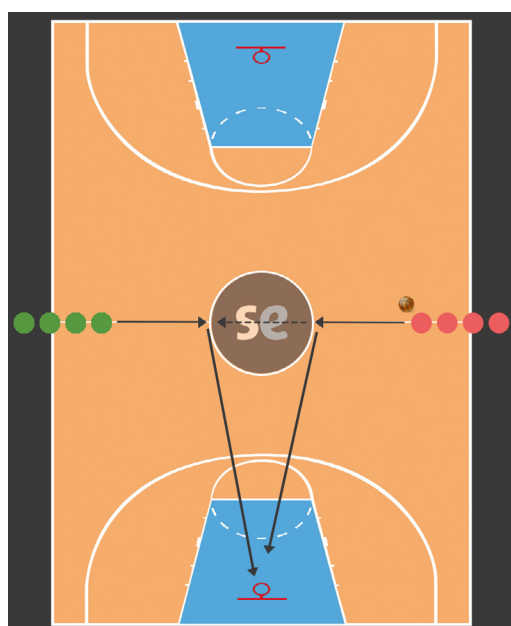


Durée : 10 min

Explications exercice 1 :

2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

Le joueur rouge (A) et vert (B) vont chacun mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe la balle à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier



Durée : 10 min

Explications exercice 2 :

2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

Les 2 premiers joueurs vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). Le joueur A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.