

« 2 à la suite en 2 minutes »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

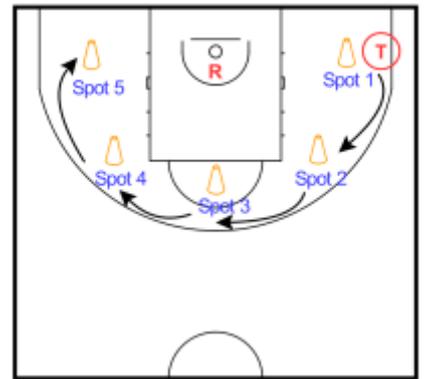
RUBRIQUE : Perfectionnement du tir extérieur



DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ballon pour 2 joueurs • 1 demi-terrain
DEROULEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Le tireur doit marquer 2 tirs à la suite au spot n°1. • Ensuite, il réalise la même chose au spot n°2, puis 3, etc. • Quand il marque 2 tirs au spot n°5, il recommence dans l'autre sens en commençant par le spot n°4. • Il dispose de 2 minutes pour marquer le maximum de points, en sachant qu'un spot terminé donne 1 point.
ASPECT LUDIQUE/COMPETITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Duel en 1 contre 1 sous pression temporelle. • 1er joueur à 3 manches gagnées.
CONSIGNES TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Position semi-fléchée avec préparation des mains. • Les appuis sont placés avant la réception du ballon (arrêt simultané) ou un appui est placé à la réception du ballon (arrêt alternatif). • Vitesse d'exécution élevée (appuis et gestuelle de tir). • Finition du geste « les doigts dans le cercle » avec recherche de trajectoire en cloche et rotation rétroactive du ballon.
EVOLUTION VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 à la suite • Distances de tir (bordure de raquette, 3 pts, etc.) • Toucher la ligne de touche ou médiane avant le tir. • Dribbler avant de tirer (lancé ou après départ en dribble).

1

2 à la suite en 2 minutes
www.coachfab.fr



2

2 à la suite en 2 minutes
www.coachfab.fr

