

4.1 - Anticipation - Précision

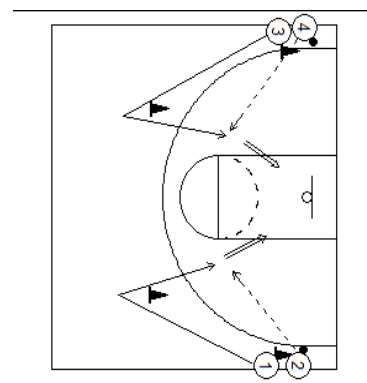
N 2
N 3

Habiletés complémentaires

Dextérité

Consignes techniques

1 colonne de tireurs sans ballon – 1 colonne de passeurs avec ballons.
Aller au plot, changer de direction et de rythme, demander le ballon, réceptionner et tirer.
Le tireur récupère son ballon et va dans la colonne passeur. Le passeur va dans la colonne tireur

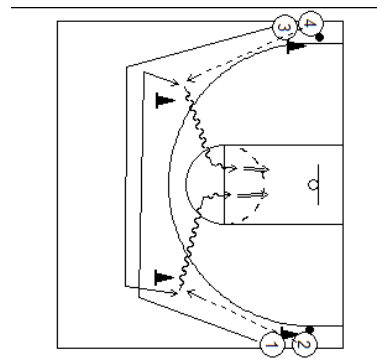


Matériel

1 ballon (d'initiation ou traditionnel) pour 2

Evolution

Varier le positionnement des plots, les types de passes, de tirs et la distance de tir.
Donner des contrats (individuel ou collectif).
Intégrer le dribble avant le tir.



Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Limiter le temps selon les capacités des joueurs.
Temps de récupération suffisant.
Pauses boissons.
Intégrer un travail de respiration sur la réception de balle et le tir.