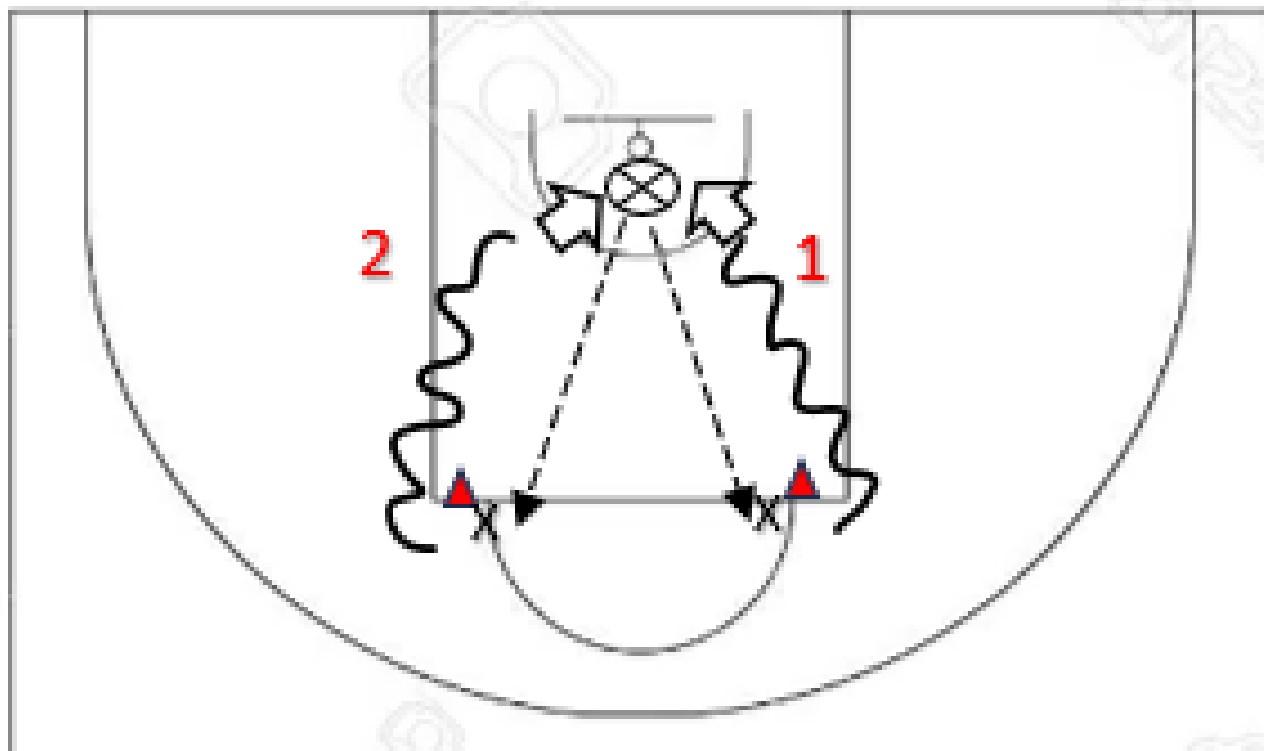


SA : Tir / Tir en course

Le 8

FSP 1 / 2



En 2 minutes marqué un maximum de panier

Le PB part sous le panier :

- 1- Il passe la balle à son partenaire situé au niveau du plot, puis court en passant au niveau de la ligne de LF, puis tourne autour de son partenaire, récupère la balle et dribble jusqu'au panier pour effectuer son tir
- 2- Il récupère son rebond après son tir et fait la passe à son autre partenaire et recommence le même circuit

FSP 1 : Tir équilibré à l'arrêt

- Jambes fléchies
- Accrochage visuel de la cible
- Tir en visant le coin du rectangle noir, finit bras tendus

FSP 2 : Tir en course (pour les droitiers, l'inverse pour les gauchers)

- **Stroumpf** (drible fort main droite pied gauche), **TAC-TAC** (pied droite pied gauche)
- Montée du genou droit pour aller vers le haut et non vers l'avant
- Poussée de la balle main droite pour la posée sur le coin haut du rectangle noir)

Objectif : au moins 10 paniers marqués