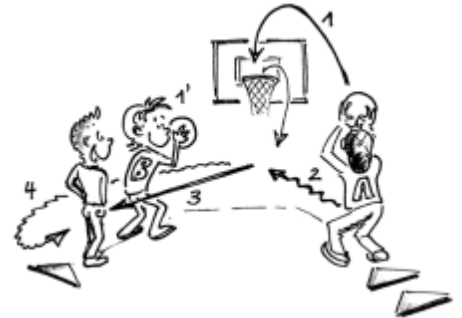


# Basketball: Festival de tirs

Les objectifs de cet exercice sont de tirer de différentes positions et d'entraîner l'enchaînement tir-rebond-passe.

Former deux colonnes à 45°, un ballon par colonne. A tire, prend son rebond et change de colonne. B tire dès que la balle de A a touché le panneau, etc.



## Variante

Idem en changeant la position des colonnes: une le long de la ligne de fond, l'autre au lancer-franc; une à 45°, l'autre en ligne de fond; une à l'intérieur de la raquette, l'autre à l'extérieur, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO