

Si, pendant les vacances, tu veux travailler ton tir à mi-distance (2)

Essaie de travailler ces exercices de tir...

Attention, il faut déjà connaître la gestuelle proposée dans la fiche (1) du tir à mi-distance

Travaille d'abord proche du panier. Eloigne-toi lorsque tu as une bonne réussite.



Le tir mi-distance après un dribble en départ croisé à droite et à gauche.



Le tir mi-distance après réception balle en l'air: A réaliser avec prise d'appuis jambe droite et avec jambe gauche

Un petit jeu sympa si tu es seul: **joue contre « la star »**

Si ton panier rentre, tu marques 1,2 ou 3 points (1 point intérieur de la raquette, 2 points extérieur de la raquette, 3 points derrière ligne des 3 points). Si tu rates ton panier, c'est la « star » qui marque les mêmes points que tu as ratés. Le premier qui arrive à 21 points a gagné...

Amuse-toi bien...