

Le relais tir

Jeu de tirs

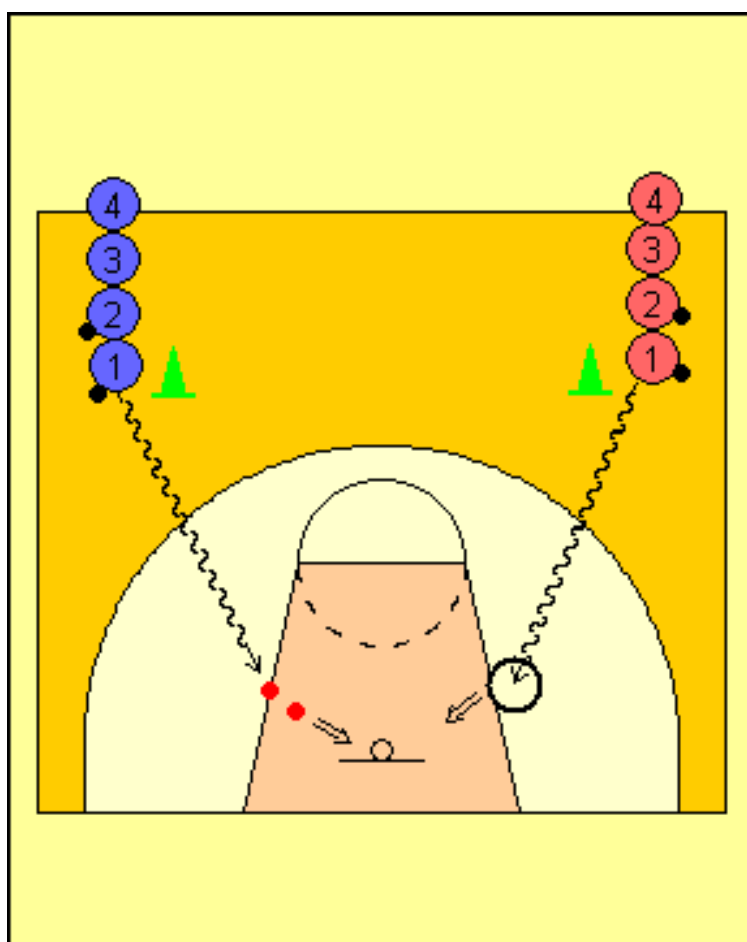
Matériel :

2 équipes, 4 ballons, cerceaux, pastilles ou craies.

Déroulement du jeu:

2 équipes dribblent vers le panier pour effectuer un tir sous forme d'un relais. Une équipe fait des tirs en course (possibilité de matérialiser les deux appuis) pendant que l'autre fait des tirs de plein pied (aménager la distance selon le niveau des joueurs). Lors de la seconde manche on inverse la façon de tirer. L'équipe ayant marqué le plus de paniers sur les deux manches a gagné.

Durée : 2 manches de 3' environ.



Evolutions possibles:

- Varier les deux façons de tirer : de face et à 45° par exemple.
- Ajouter un parcours en dribble avant le tir.