

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : SHOOT COLONNE&NBSP;

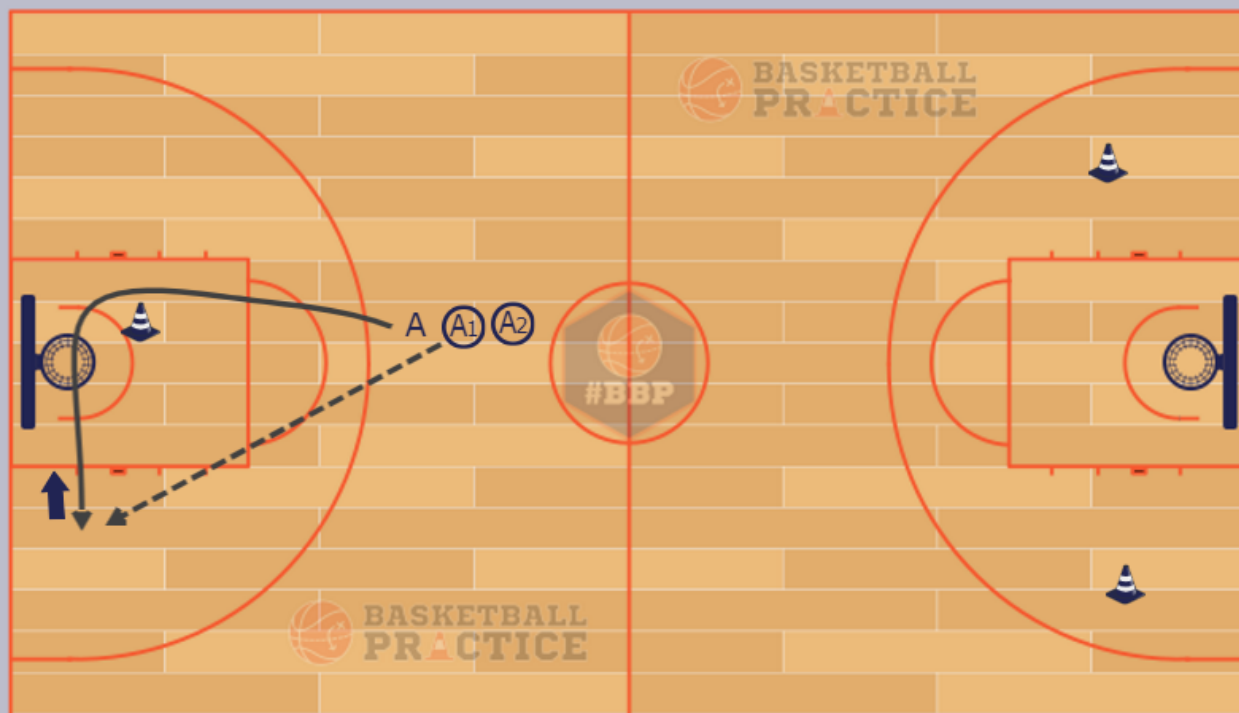
OBJECTIF : APPUIS DU TIR OU DU 1C1

Date : 24/12/2018

Type : Echauffement

Equipe :

Durée :



Déroulement :

A fait le tour du plot, reçoit de A1, pivote face au cercle, enchaîne un départ et un tir A1 fait le tour du plot et va opposé à A. Il reçoit de A2,... A récupère son ballon et va shooter à 45° devant le plot côté opposé,...

Consignes et Evolutions :

Attitude triple menace après réception. Poussée sur le départ, dribble bas et fort.