

FICHE D'EXERCICE

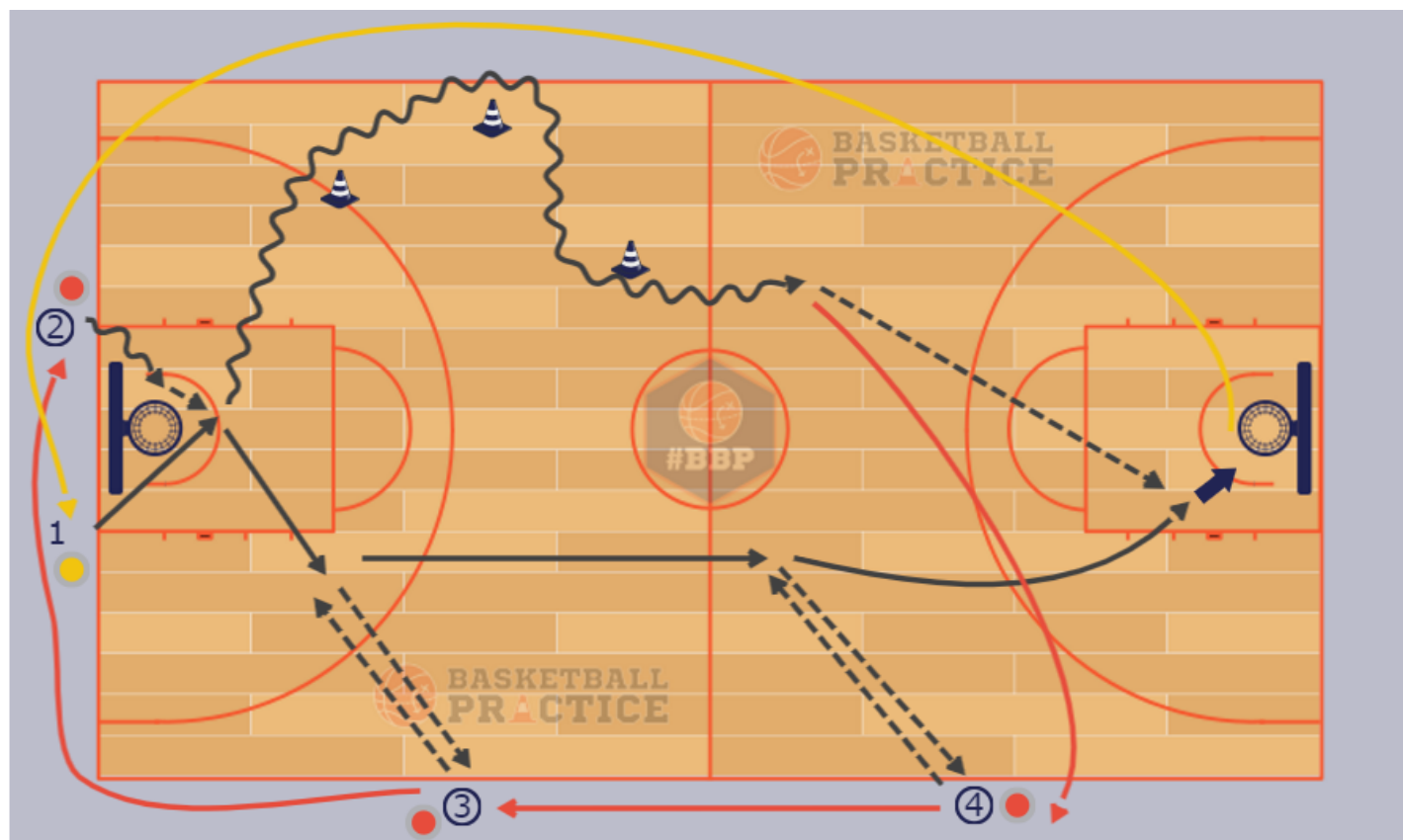
NOM DE L'EXERCICE : ÉCHAUFFEMENT MS1&NBSP;
OBJECTIF : ENCHAINEMENT DE FONDAMENTAUX DU JEU
AVEC BALLON.

Date : 04/01/2019

Type : Echauffement

Equipe :

Durée :



Déroulement :

Le joueur 2 passe au joueur 1 en main à main, le joueur 2 va faire 2 échanges de balle avec 3 et 4, le joueur 1 va faire un slalom et va passer la balle à 2 pour un TEC.

Consignes et Evolutions :

1 -> 4 -> 3 -> 2. Dribble dans un espace large ; Disponibilité vision par rapport au partenaire. Passes : tendues à 2 mains sans perturbation de la course pour le passeur ou le receveur.