

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : TEC DE SUITE AVEC PARTENAIRE

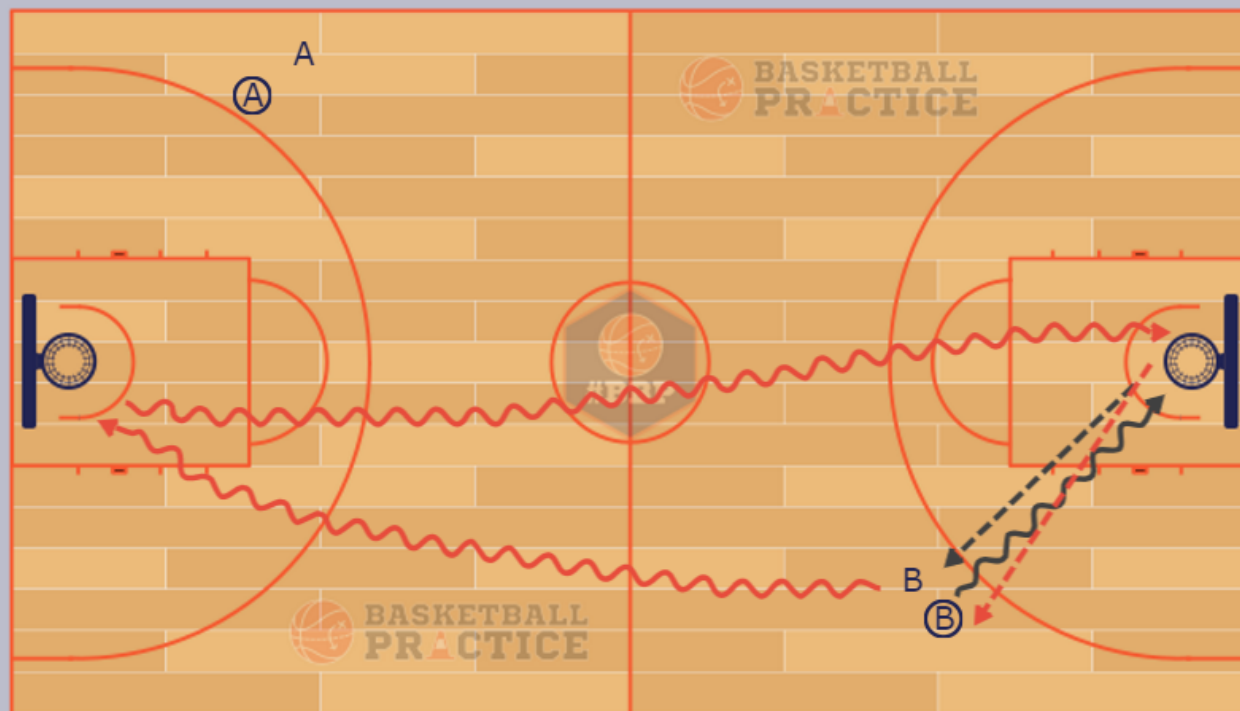
OBJECTIF : PRÉPARATION PHYSIQUE

Date : 04/01/2019

Type : Préparation physique

Equipe :

Durée : 20min



Déroulement :

Par groupe de 2, 1 ballon, choisi 1 emplacement n'importe où sur le terrain. Le premier effectue 1 TEC, passe au deuxième qui effectue 2 TEC On ne tire jamais sur le même panier.

Consignes et Evolutions :