

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : MATCH 5X5 AVEC CONSIGNES PAR ÉQUIPE

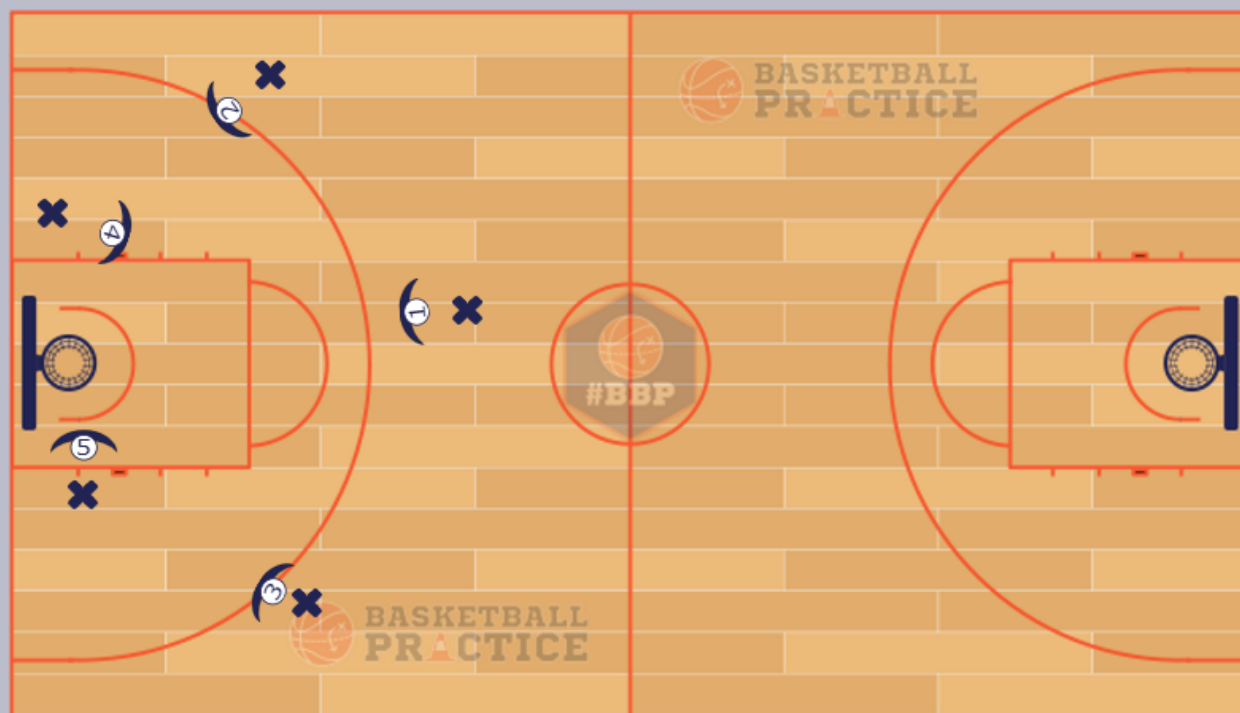
OBJECTIF : RESPECTER LES CONSIGNES DE MATCH

Date : 21/12/2018

Type : Autres

Equipe :

Durée : 20 min



Déroulement :

Match 5C5 sur tout le terrain avec des consignes particulières pour chaque équipe. Temps ou point à définir.

Consignes et Evolutions :

Exemple de consignes :

- Défense de zone
- Press
- ...