

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : CONCOURS DE SHOOT - PLOT À LA MAISON

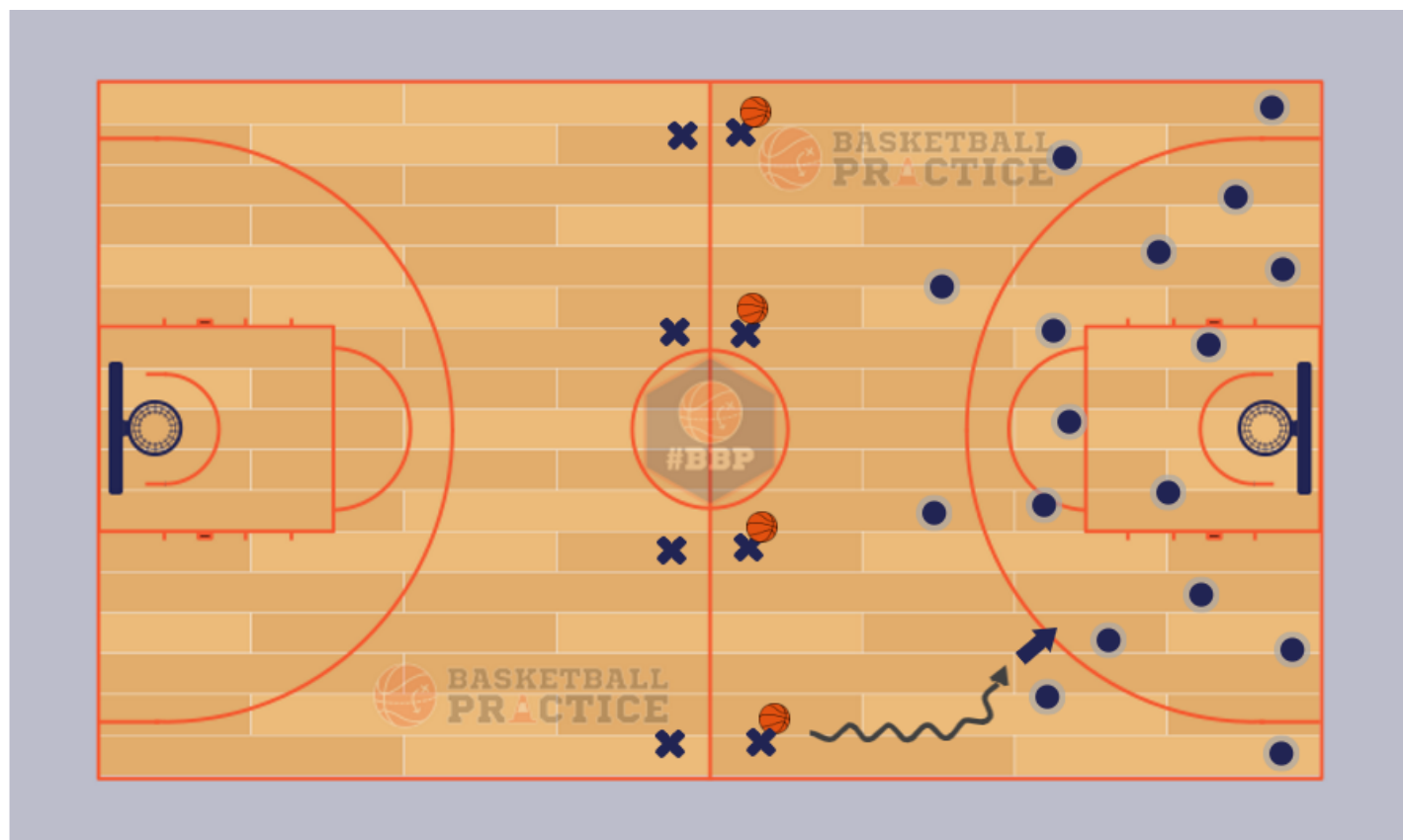
OBJECTIF : PERFECTIONNEMENT DU SHOOT

Date : 07/01/2019

Type : Tir

Equipe :

Durée : 15 min



Déroulement :

Par équipes de deux. Les joueurs sont placés à la ligne médiane. Le joueur va shooter au plot de son choix, s'il marque il rapporte le plot dans son équipe, s'il loupe il donne le relais à son partenaire.

Consignes et Evolutions :

Les passes en main à main pour le relais. Ramasser le plot sans marcher et en regardant au loin.