

FICHE D'EXERCICE

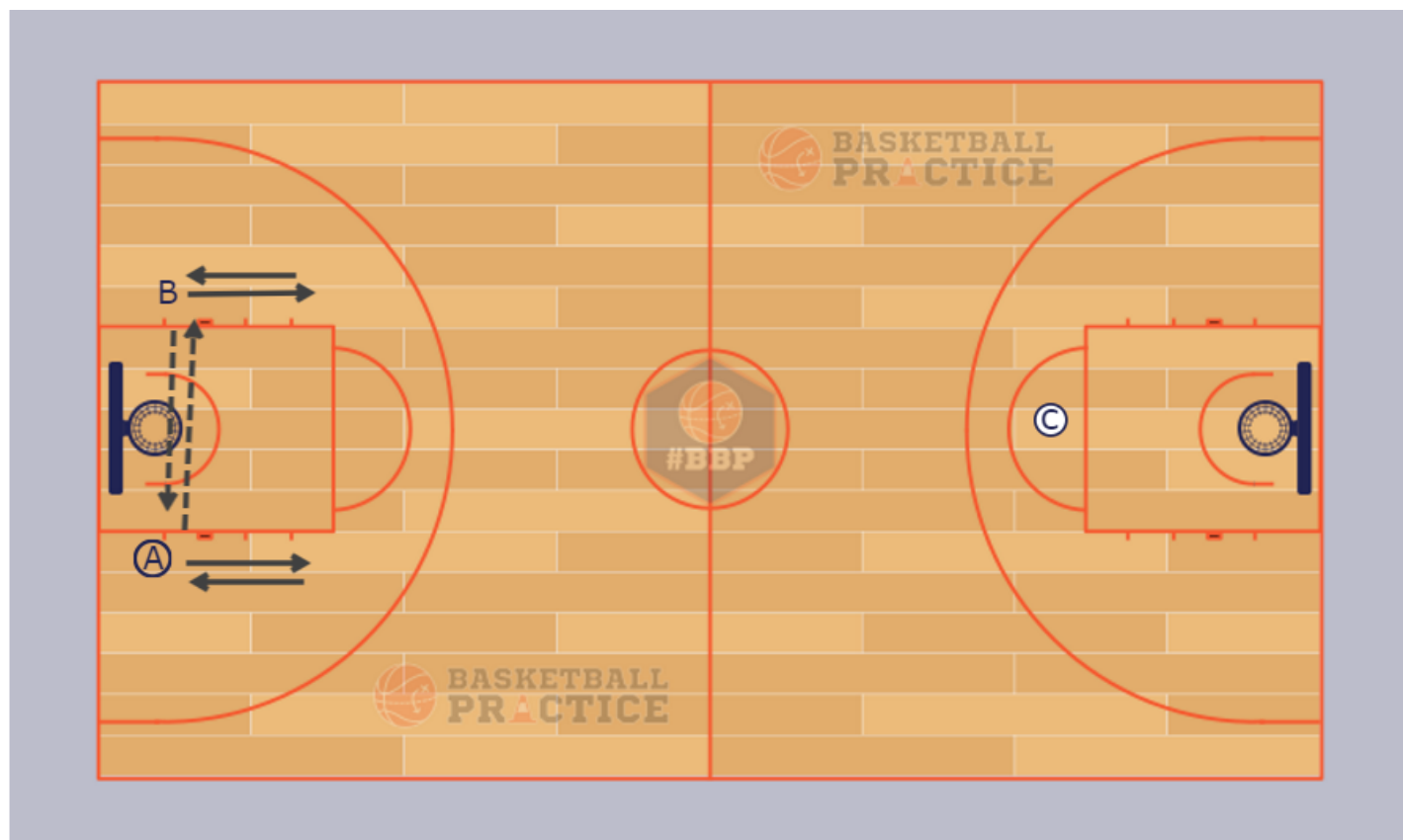
NOM DE L'EXERCICE : 1C1 AVEC PRESSION DÉFENSIVE&NBSP;
OBJECTIF : JOUER RAPIDEMENT LE 1C1

Date : 07/01/2019

Type : 1 contre 1

Equipe :

Durée : 15 min



Déroulement :

A et B se déplacent en passes entre la ligne de fond et les lancers francs. Au top de l'entraîneur, celui qui a la balle part shooter sur l'autre panier. Le joueur sans ballon défend

Consignes et Evolutions :

Vitesse de réaction, vitesse d'exécution