

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : 2C0 SORTIE DE REBOND

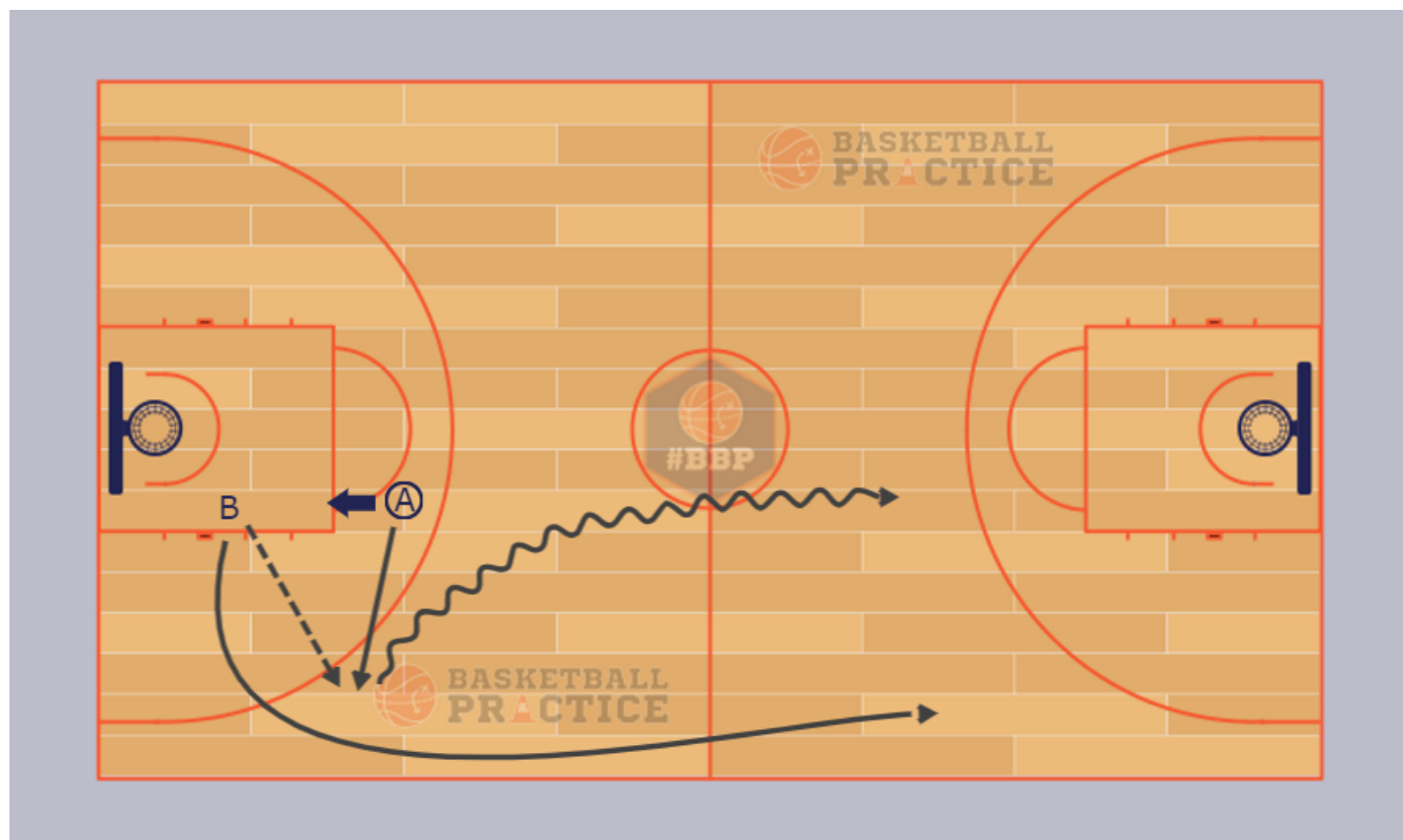
OBJECTIF : JEU RAPIDE, SORTIE DE REBOND, COULOIRS&NBSP;

Date : 11/01/2019

Type : Attaque

Equipe :

Durée : 15 min



Déroulement :

A tire, B rebond et passe à A dans l'aile, A prend le couloir intermédiaire, B couloir latéral.

Consignes et Evolutions :

Demande de balle de A, vitesse de déplacement, timing de la passe, tir réussi = remise en jeu