

# FICHE D'EXERCICE

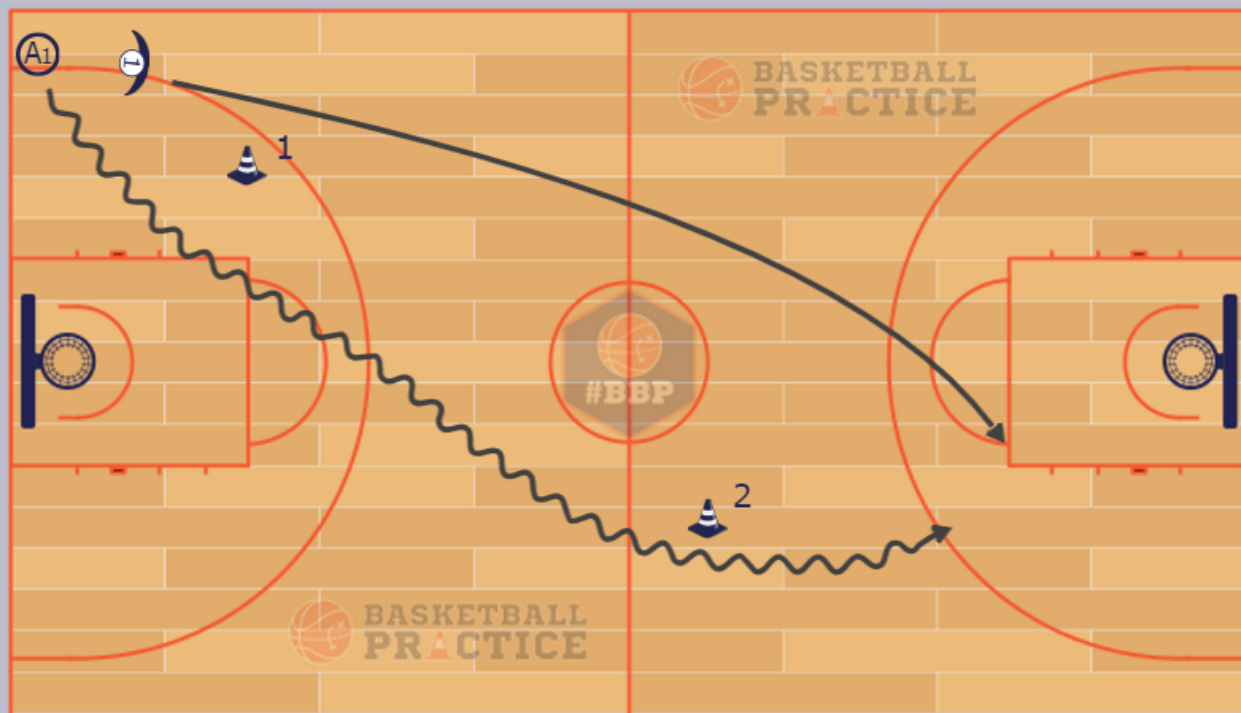
**NOM DE L'EXERCICE :** PERFECTIONNEMENT DU 1C1 AVEC  
POURSUIVANT  
**OBJECTIF :**

**Date :** 21/01/2019

**Type :** 1 contre 1

**Equipe :**

**Durée :** 15 min



## Déroulement :

Au signal de l'entraîneur, l'attaquant sprinte en dribblant vers le panier tout en passant derrière le plot 2 ; Le défenseur quant à lui doit contourner le plot 1 avant de pouvoir défendre face à l'attaquant.

## Consignes et Evolutions :

L'attaquant et le défenseur changent de rôle après chaque passage.