

# FICHE D'EXERCICE

**NOM DE L'EXERCICE :** ENCHAÎNEMENT DE 1 CONTRE 1  
AVEC 4 JOUEURS

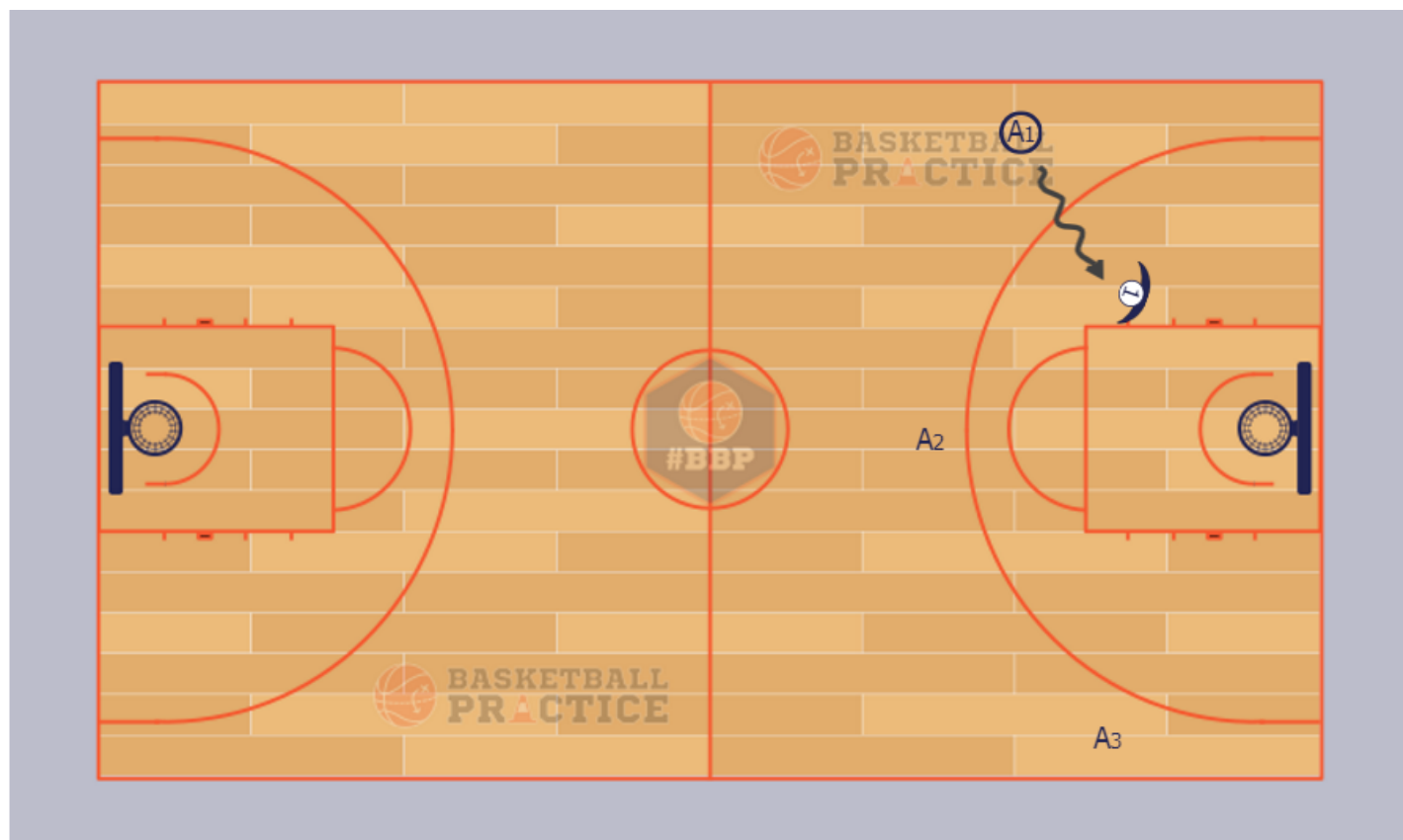
**OBJECTIF :** PERFECTIONNEMENT DU 1C1

**Date :** 21/01/2019

**Type :**

**Equipe :**

**Durée :** 15 min



## Déroulement :

A1 joue le premier 1c1 contre le déf1. Une fois le 1c1 fini le déf1 prend le rebond et fait la passe à A2, et c'est A1 qui va défendre sur A2. Idem pour le troisième.

## Consignes et Evolutions :

Jouer les duels obligatoirement, bonne passe de relance