

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : 2C0 ALLER RETOUR

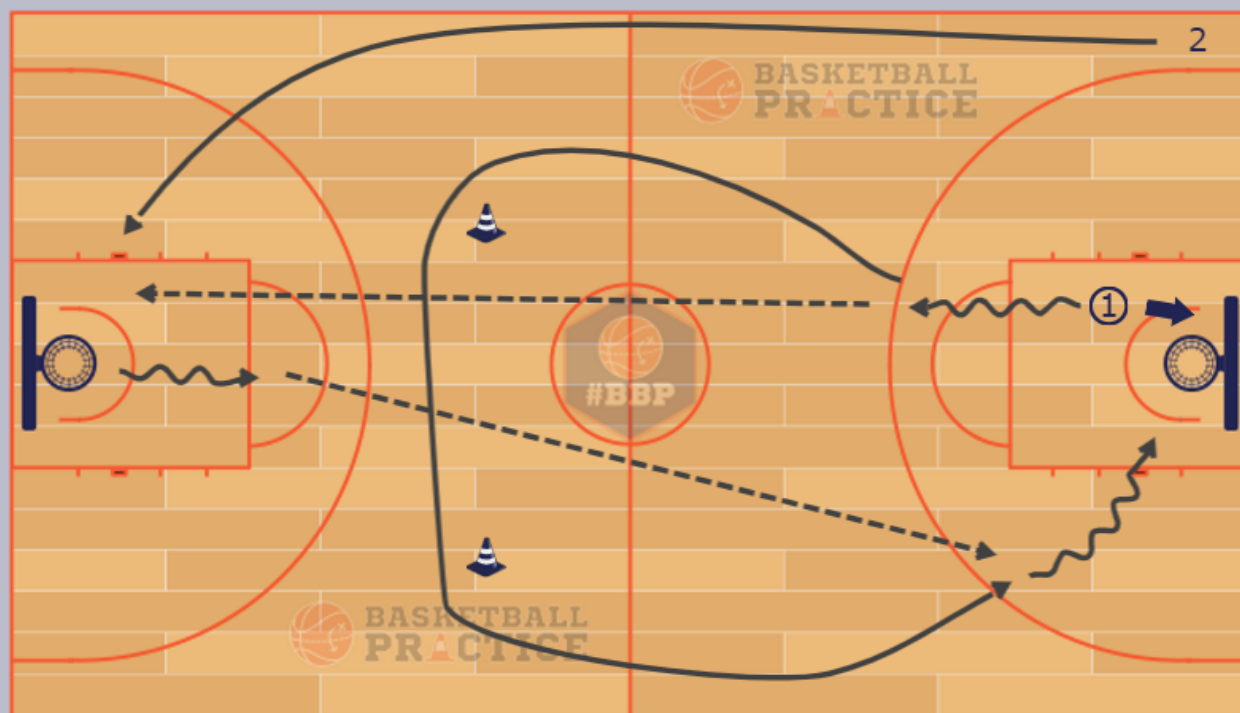
OBJECTIF :

Date : 04/02/2019

Type : Jeu rapide

Equipe :

Durée : 15 min



Déroulement :

1 prend le rebond dribble et grande passe sur 2 qui sprinte dans le couloir latéral et score. Retour : 2 prend son rebond pendant que 1 fait le tour des 2 plots et court dans l'autre couloir latéral. 2 fait grande passe à 1 qui score. Inverser les rôles Deuxième groupe démarre quand 2 reçoit la passe de 1

Consignes et Evolutions :

Orientation dans le rebond.

Dribbler ou pas pour faire une passe réalisable pour le joueur : passe dans la course ou baseball pass 2 appelle la balle avec la main opposé et doit courir en regardant le ballon.

Passe précise dans les mains et dans la course.