

# FICHE D'EXERCICE

**NOM DE L'EXERCICE :** REDOUBLEMENT DE PASSE

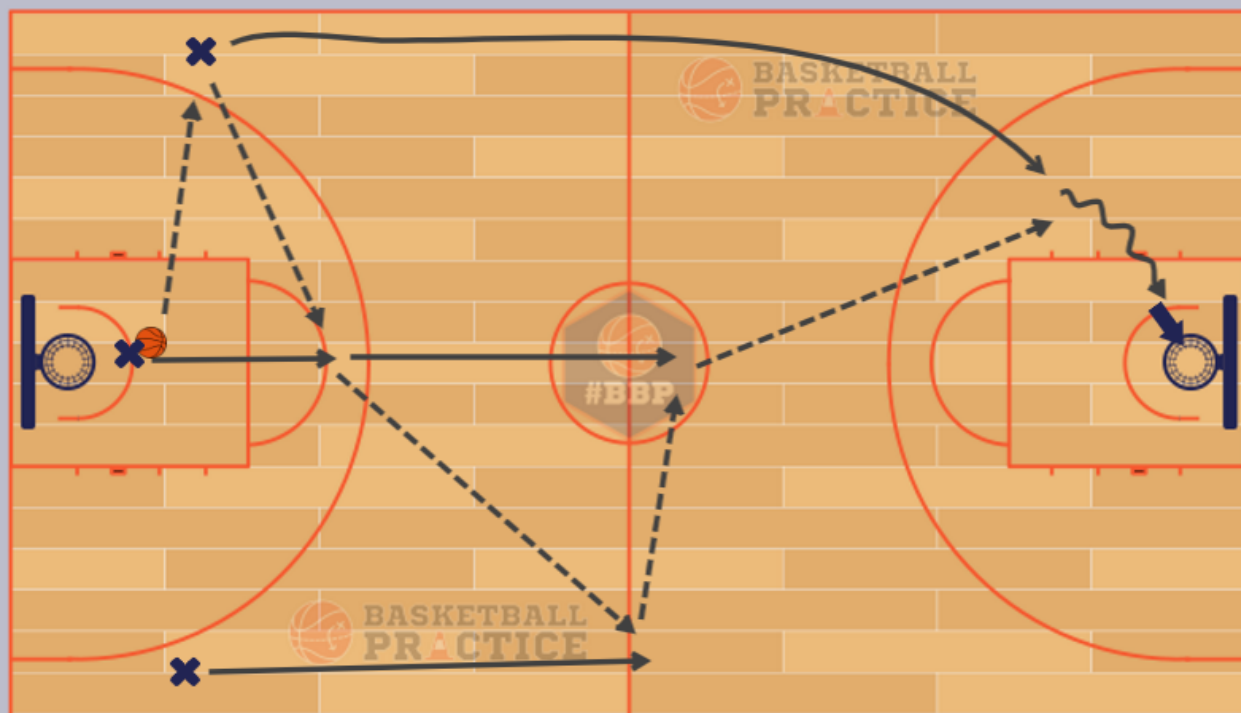
**OBJECTIF :** PASSE, TIR EN COURSE, CONSIGNES

**Date :** 23/12/2018

**Type :** Echauffement

**Equipe :**

**Durée :** 15 min



## Déroulement :

Redoublement de passe, pour finir avec un tir en course.

## Consignes et Evolutions :

Mise en place d'une consigne :

- 5 passes à l'aller, on attendra les autres derrière la ligne de fond opposée
- 5 passes à l'aller et 4 passes au retour.