

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : ÉCHAUFFEMENT EN CARRÉ

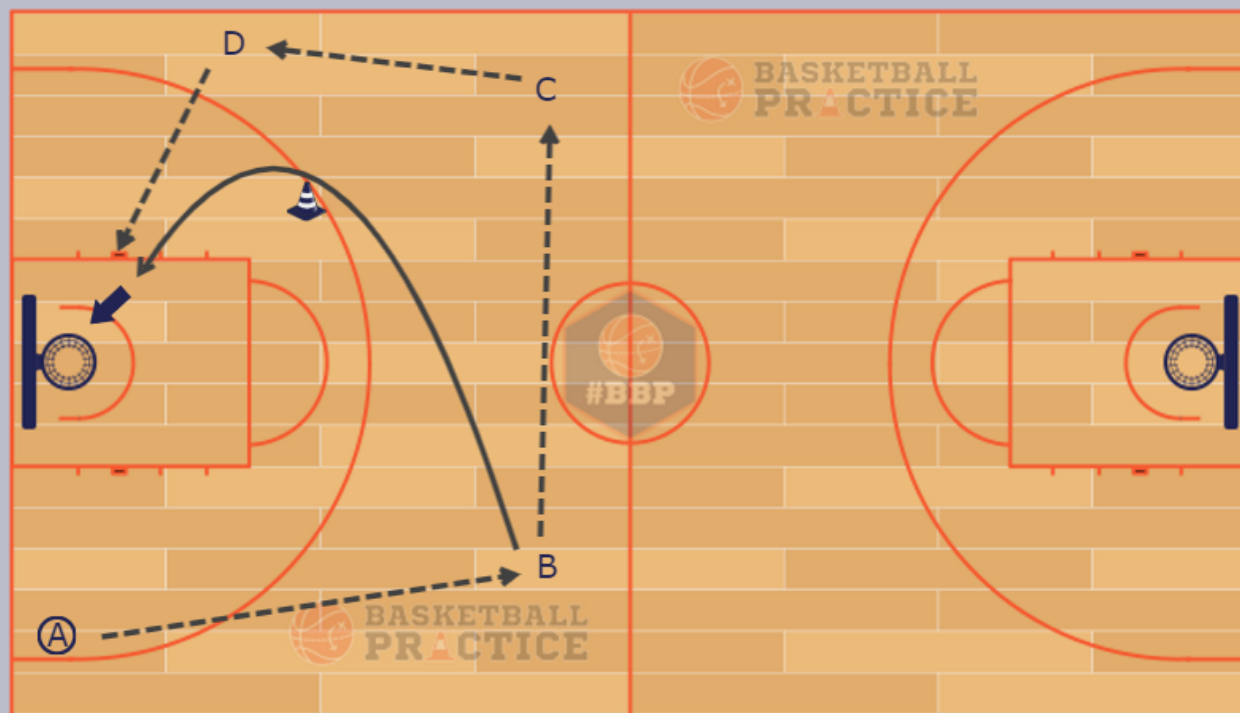
OBJECTIF : PASSE, TIR EN COURSE

Date : 23/12/2018

Type : Echauffement

Equipe :

Durée : 15 min



Déroulement :

A passe à B et se place derrière la colonne de B, B passe à C et va au panier en curl avec le plot pour recevoir une passe de D qui a reçu la balle de C. C prend place dans la colonne de D, D prend le rebond et recommence et B va dans la colonne C.

Consignes et Evolutions :

Changer le type de shoot ou tir en course.