

# FICHE D'EXERCICE

**NOM DE L'EXERCICE :** 1C1 EN SITUATION DE FATIGUE

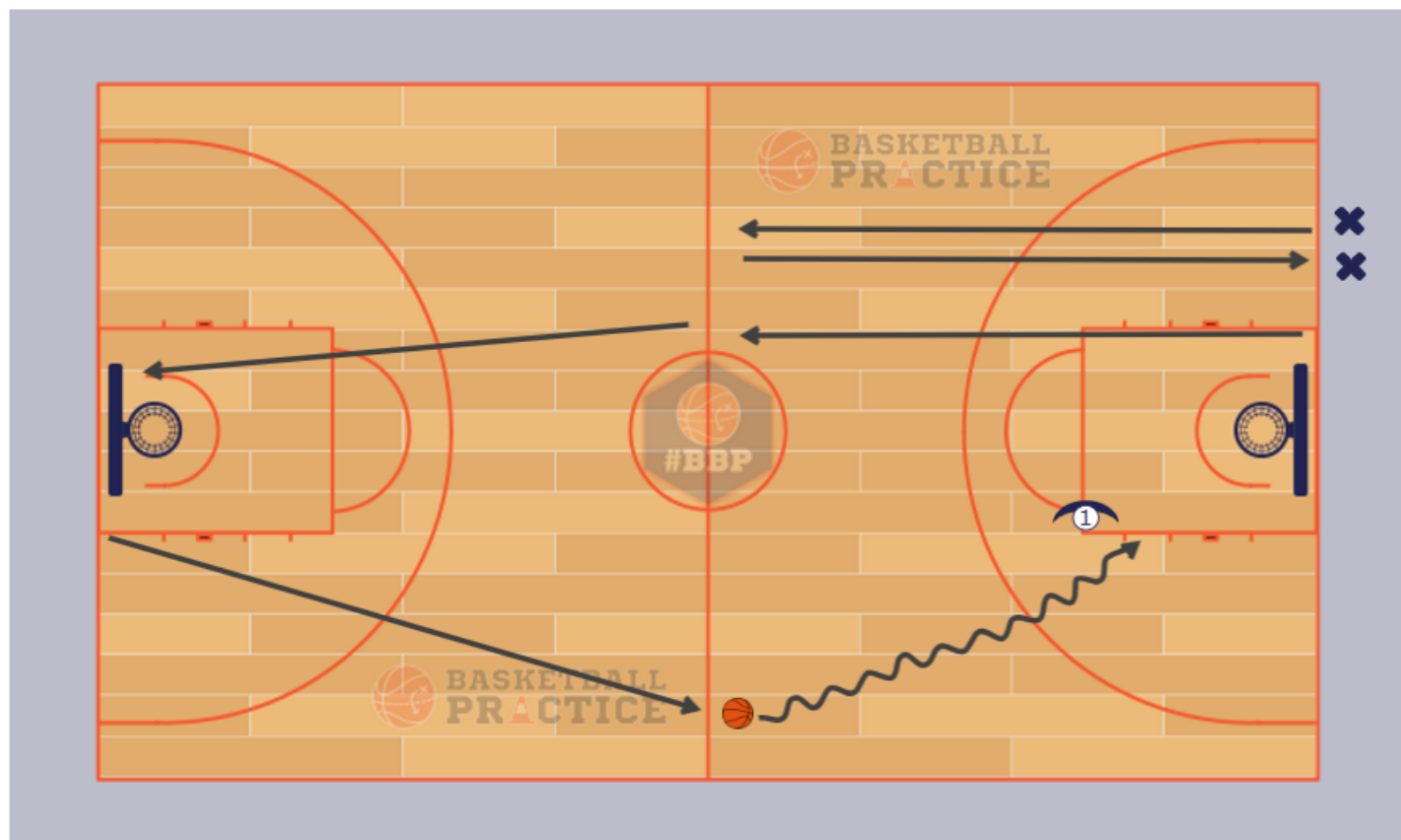
**OBJECTIF :** PHYSIQUE, 1C1 SITUATION DE FATIGUE

**Date :** 23/12/2018

**Type :** Préparation physique

**Equipe :**

**Durée :** 15 min



## Déroulement :

Les deux joueurs partent en sprint jusqu'au milieu, reviennent et retournent au milieu. Ils se font dix passes avec un médecine ball. Ils courent sous le panier opposé où ils font cinq sauts en touchant la planche. Puis luttent pour prendre la balle au milieu de terrain et jouent 1 contre 1

## Consignes et Evolutions :

Au lieu des passes médecine ball : 5 pompes ou départ coché ...