

FICHE D'EXERCICE

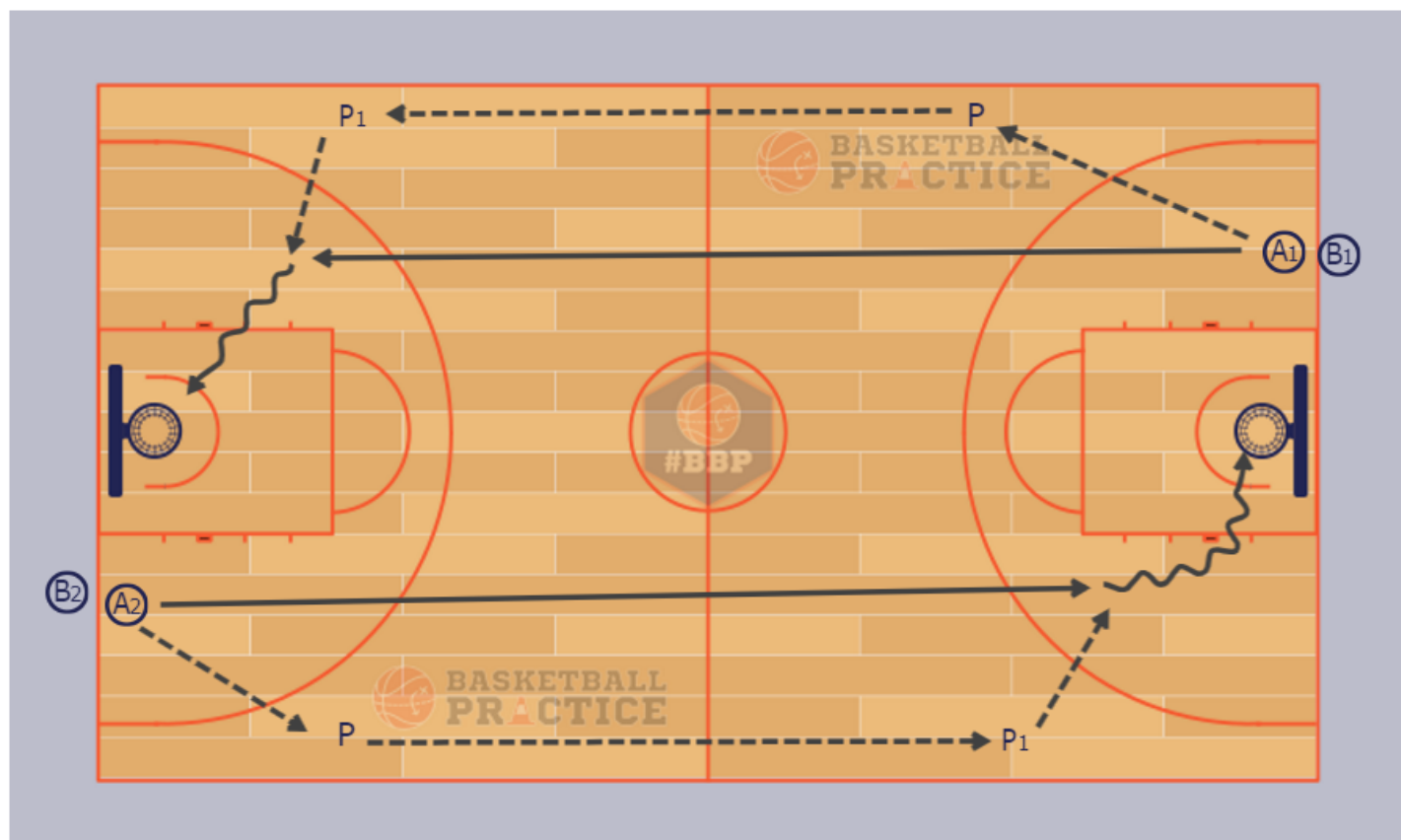
NOM DE L'EXERCICE : TIR EN COURSE EN CONTINU EN SITUATION DE FATIGUE
OBJECTIF : VITESSE, PASSE

Date : 23/12/2018

Type : Préparation physique

Equipe :

Durée :



Déroulement :

Les A passent à P qui passe à P1. A court et reçoit de P1. Il shoote récupère sa balle et repart . Puis les B partent ...

Consignes et Evolutions :

Qualité de passes, vitesse maxi, shoot réussis.
5 passages, changer les passeurs