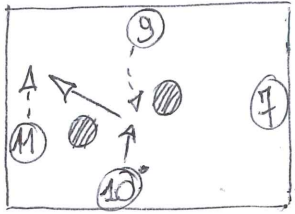


1. ECHAUFFEMENT

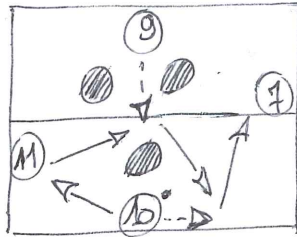
• jonglerie

10 min

2. RONDO



évolution



402 - 12x10m - 6x2 min

403 - 15x12m - 6x2 min
Mêmes règles.
les 0 sont 2 par zone au maximum

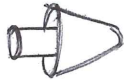
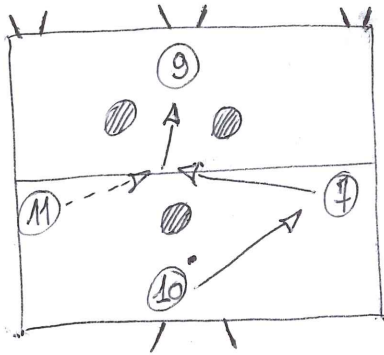
10 ou 9 apparaît au centre de la zone, reçoit le ballon et oriente sur 11 ou 10 : 1 pt

Variante
11 ou 10 apparaît au centre de la zone et oriente sur 9 ou 10 : 1 pt

30 min

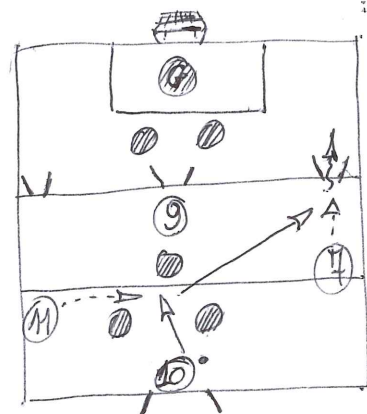
A la récupération, les 0 traversent 1 ligne extérieure de la zone en conduite de balle : 1 pt (si pose avant : 3 pts)

3. SITUATION



évolution

30 min



403 - 18x16m

les 0 doivent traverser 1 coéquipier apparu entre les 0 et marquer en conduite de balle dans 1 des 3 portes : 1 pt

On peut de 10

les 0 dépendent à 2 par zone au maximum

403 plus 404 - 26x16m + 26x20m

Mêmes règles que la situation précédente + les 0 attaquent le but contre deux 0 + deux 0 (dépendent en poursuite)
le but : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

A la récupération, les 0 doivent marquer dans la porte (uniquement depuis leur zone offensive) : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

4. MATCH

20 min

But : 1 pt (en 1 touche : 2 pts)

Si on traverse 1 coéquipier qui est apparu entre les lignes adverses + but au l'action : 5 pts