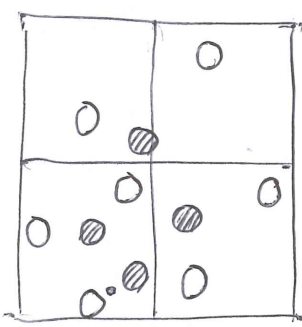


1. ECHAUFFEMENT

- jonglerie

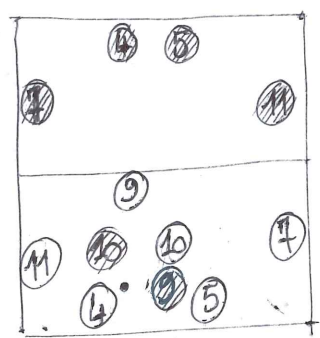
10 min

2. RONDO



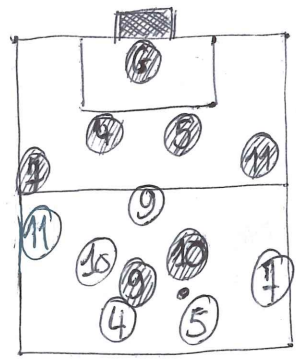
- 7@4 - 24@24 ft - 4@4 min
 Tous les joueurs sont libres dans leur déplacements
 les O doivent toujours occuper les 4 zones.
 Dès qu'il y a trois @ minimum dans la zone où se trouve le ballon,
 les O doivent changer de zone, sinon ils maintiennent la possession dans
 la même zone. A chaque changement de zone réussi @ conservation dans la
 nouvelle zone : 1 pt
 A la récupération, les @ traversent 1 ligne extérieure en conduite : 1 pt
 (si passe avant : 3 pts)
 Variante - Dès que les O passent d'1 zone en diagonale à l'autre : 1 pt

3. Jeu



- 6@2@4 - 30@40 ft - 4@3 min
 les O conservent le ballon. Passer d'1 extérieur à l'autre : 1 pt
 en passant par (10) : 3 pts
 Toutes les 3 passes, un @ supplémentaire vient de punde dans la zone des O
 A la récupération, les @ trouvent 1 coéquipier dans leur zone et on inverse les rôles.
 Variante
 Passer d'1 extérieur à l'autre en passant par (10) @ ou @ l'autre O : 3 pts

4. SITUATION



- 6@2@4@6 - (20 min) . 30@40 ft
 les O conservent le ballon (1 jeu libre)
 Toutes les 3 passes, un @ supplémentaire vient de punde dans la zone des O.
 A 6@4, les O attaquent le but contre deux @ @ 6 @ quatre @ en poursuite
 But : 1 pt (Si on passe d'1 extérieur à l'autre en touchant (10) : 3 pts)
 A la récupération, les @ doivent trouver 1 coéquipier dans leur moitié offensive : 1 pt
 10 ballons et inverse les équipes (on joue 2 temps de jeu).

5. MATCH

• Si relance d'un côté et changement de jeu de l'autre côté en passant notamment par (8) ou (10) : 5 pts
 • On repart du (6) à chaque sortie de balle

20 min