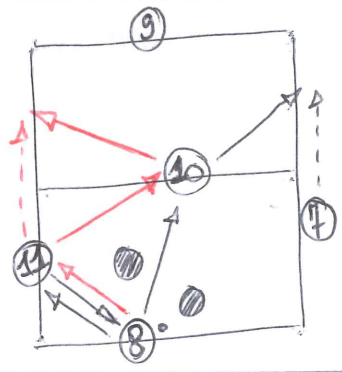


1. ECHAUFFEMENT

jonglerie • Matricité • Coordination

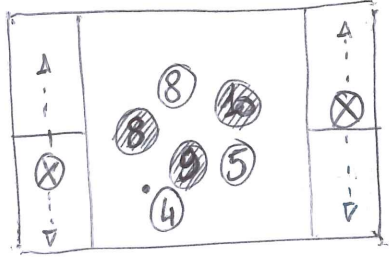
10min

2. ROND



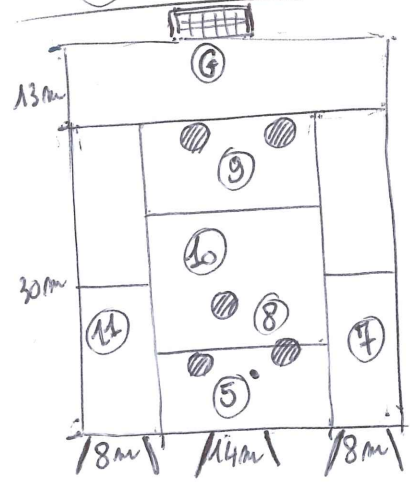
- 502 - 1001611
- Trouver un excité dans la zone basse puis d'autre dans la zone haute en passant par 1 milieu (8 ou 10) ou l'attaquant (9) : 1 pt
- (si passe de changement de zone en 1 touche : 3 pts (2 touches : 2 pts))
- A la récupération, les 10 traversent 1 ligne extérieure en conduite de balle : 1 pt (si pare avant : 3 pts)
- les 10 ont libre de leurs déplacements dans les 2 zones. (602min) 10min

3. Jeu



- 30302 - 16036m (2 zones latérales de 5m) 10min
- Passer d'un X à l'autre avec au moins 2 passes entre les joueurs de l'équipe en possession : 1 pt
- Si tous les joueurs de l'équipe en possession touchent le ballon : 3 pts
- Si on touche le X gauche dans sa zone basse, traverser le X droit dans sa zone haute et inversement (si on touche le joueur lancé : 5 pts) (208min)

4. SITUATION



- 6030200 - 3004311 10min
- On part de 5 : trouver un excité dans sa zone basse puis l'autre (ou le même) en passant par 8 et/ou 10 : 1 pt (503)
- ensuite, aller attaquer le but à 60500 (but : 1 pt - en 1 touche : 3 pts)
- A la récupération, les 10 essaient de marquer dans la porte centrale (1 pt) ou traverser 1 porte latérale en conduite de balle (3 pts)

5. MATCH

Si but marqué suite à relance côté gauche et qu'on trouve l'excité droit lancé (ou inversement : 5 pts) but en 1 touche : 3 pts 10min