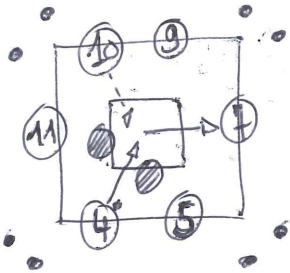


1. ECHAUFFEMENT

Jugline - Patricie - Coordination (10 min)

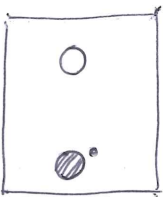
2. RONDO



602 - 12x12M (4x2 min)

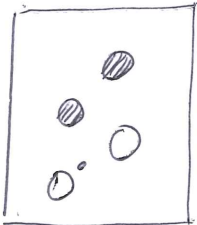
- Trouver un O qui est apparu dans le cercle central et qui remet au joueur en 2 touches maximum : 1 pt (si remis en 2 touches maximum sur un 3^e O : 3 pts)
- A la récupération, les O marquent dans 1 des 4 portes : 1 pt (si pare avant : 3 pts)
↳ les O percent immédiatement.

3. Jeu

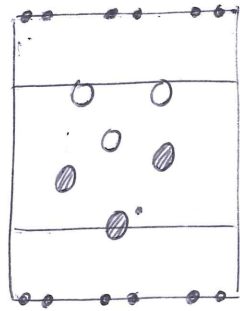


101 - 10x12M (10x1 min)

- Traverser la ligne adverse en conduite de balle : 1 pt



202 - 15x20M (4x2 min)
- même règle



303 - 20x28M (4x4 min)

- Marquer dans un des 3 buts depuis sa zone offensive : 1 pt
(But en 1 touche : 3 pts)

4. MATCH

But en 1 touche : 3 pts (20 min)