

1. ÉCHAUFFEMENT

• jongerie • foliote (10 min)

2. Rond

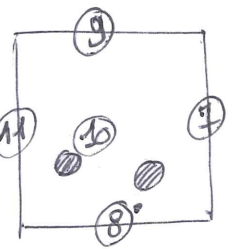
- 5@2 - 10@2 (6@2 min)

○ : jeu en triangle avec 10 @ passe de 10 en 1 touche : 1 pt

Variante

(Exc/10/Att/Exc ou Exc/Att/10/Exc ou Exc/10/8/Exc : 3 pts)

● : récupérer et marquer dans 1 des 4 portes : 1 pt (si passe avant : 3 pts)



3. Jeu

- 4@4 - 30@30

Tournoi à 4 équipes - 1 set de 6 min

But en 1 touche compte triple

1R Finales : 8 min

Finales : 2 @ 5 min

