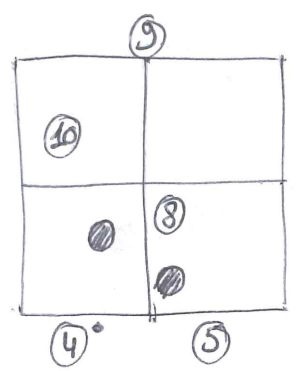


- ECHAUFFEMENT - jonglerie - 10 minutes

1. RONDO

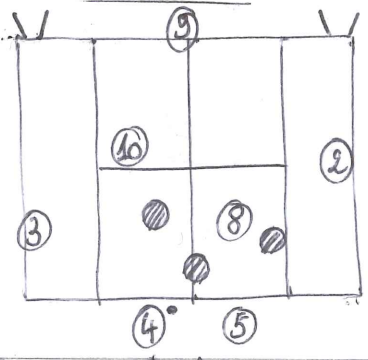


- 50L @ 1 - 16 @ 16T
 * 9 peut décrocher dans la zone avec ou sans ballon
 Milieu/Att. / Milieu ou Déf/Att. / Milieu : 1 pt (si renvoie de 9 en 1 touche : 3 pts)
 8 et 10 ne doivent jamais être dans la même zone. 4 et 5 peuvent entrer dans la zone en conduite*
 Changeur ou toutes les 1 min - les 2 traversent 1 ligne de la zone en conduite à la récupération : 1 pt (si passe avant : 3 pts)
 (intensité, exploration visuelle (qui, quand, comment), orientation du corps, choix du pied de contrôle et de passe).
 (4 @ 3 min)

9: Att
 8 et 10: Milieu
 4 et 5: Déf.
 2 et 3: Excités

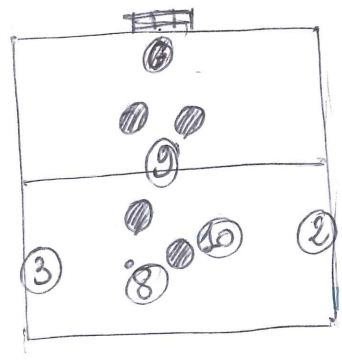
30 min

Évolution



- 7 @ 3 - 28 @ 16T
 - mêmes règles sauf pour Marquer: Att. / Milieu / Excité ou Att / Déf. / Excité : 1 pt (si renvoie de 9 ou passe par lancer l'excité en 1 touche : 3 pts)
 2 ou 3 traverser la porte latérale en conduite : 1 pt
 les 2 sont libres de leurs déplacements.
 (4 @ 3 min)

2. SITUATION



- 50L @ 2 @ 7 - 3/4 de terrain à 8
 * On qui de vie sur 2 ou 3 : 1 pt si but
 - On part de 8. Trouver 9 qui remet sur 1 milieu qui lance 2 ou 3 : 3 pts si but
 Le Changement de zone - 50L @ 7 - les 2 autres 2 dépendent en poursuite.
 A la récupération, les 2 essaient de marquer dans la porte (but: 1 pt / en 1 touche: 3 pts)
 centrale : 1 pt ou passe en conduite dans 1 porte latérale : 3 pts
 (2 @ 10 min)

3. HATCH

But compte double si renvoie du 9 sur excité
 But compte triple si renvoie du 9 sur 1 milieu qui lance l'excité
 (2 @ 10 min)