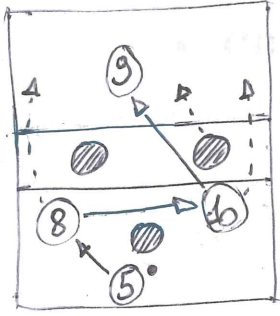


1. ÉCHAUFFEMENT

- jonglerie

10/mn

2. RONDO

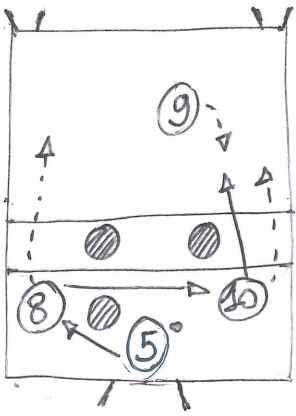


3 ⊕ 1 ⊙ 1 ⊕ 2 - 12 ⊕ 14 ⊕ 1 - 4 ⊗ 3 mn

20/mn

A chaque fois que les O trouvent leur coéquipier dans la zone opposée : 1 pt (si jeu en triangle avant : 3 pts) - 8 et 10 change de zone, etc...
 Un ⊗ dans la zone où se trouve le ballon, deux ⊗ dans la zone centrale
 A la récupération, ils doivent traverser 1 ligne extérieure en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts) ↳ les O passent

ÉVOLUTION 1



3 ⊕ 1 ⊙ 1 ⊕ 2 - 12 ⊕ 18 (6-2-10) ⊕ 11 - 6 ⊗ 3 mn

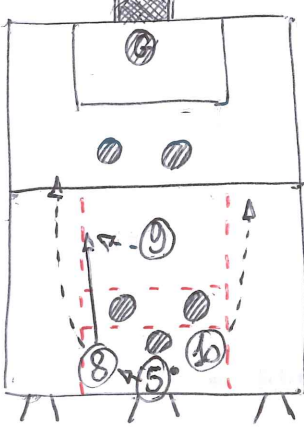
20/mn

Dans 1 premier temps les joueurs sont fixes dans leur zone. On part de 5
 les O doivent trouver leur coéquipier dans la zone haute qui donne à un 3^e O qui a fait l'appel ↳ jeu libre pour marquer dans 1 des portes
 But : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)
 les ⊗ dépendent en poursuite
 A la récupération, ils marquent dans la porte centrale adverse : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

Variante

9 peut aussi remettre au coéquipier qui lui a fait la passe et a fait l'appel

ÉVOLUTION 2



3 ⊕ 1 ⊙ 3 ⊕ 2 ⊕ 6 - 12 ⊕ 18 ⊕ 1 ⊕ 30 ⊗ 16 mn

On part de 5

Trouver 9 dans la zone haute qui remet à un 3^e O qui a fait l'appel et attaquer le but à 4 ⊙ 2 ⊕ 3 ⊕ 6
 But : 1 pt (en 1 touche : 3 pts) - (si jeu en triangle ⊕ but : 3 pts)
 A la récupération, les ⊗ marquent dans 1 des 3 portes adverses : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

Variante

9 peut aussi remettre au coéquipier qui lui a fait la passe et a fait l'appel

3. MATCH

- But en 1 touche : 3 pts
- jeu en triangle ⊕ but : 3 pts

20/mn