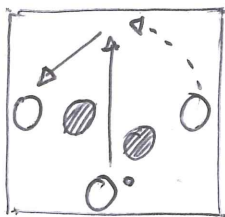


1. ECHAUFFEMENT

• Jonglerie • Tennis Ballon

10 min

2. RANDO



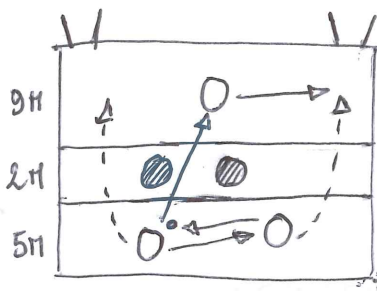
- 302 - 10x11 - 6x2 min

20 min

Trouver 1 coéquipier entre les deux ● : 1 pt (⊕ passe au 3e ○ : 3 pts) en 1 touche

A la récupération, les ● traversent 1 ligne de la zone en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts) Les ○ passent immédiatement

Évolution 1



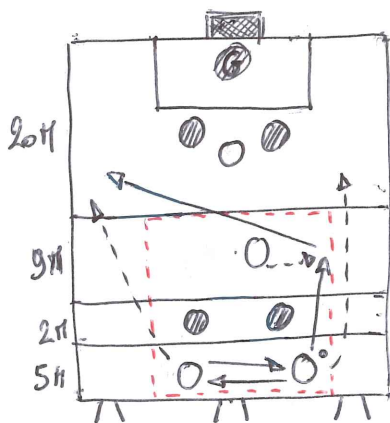
- 302 - 12x16 m - 6x3 min

20 min

Dans un 1er temps, les joueurs sont fixes dans leur zone. Les ○ doivent trouver leur coéquipier dans la zone bute qui remet au 3e qui a fait l'appel. Le jeu libre pour marquer dans 1 des 2 portes. But : 1 pt (en 1 touche : 3 pts) - les ● défendent en poursuite

A la récupération, les ● marquent dans la porte centrale adverse : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

Évolution 2



- 402 ⊕ 2 ⊕ ● - 30 ⊕ 36 m (12 ⊕ 16 m - Zone de départ)

Même règles que dans l'évolution 1 puis jeu libre pour marquer

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 : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

20 min

3. MATCH

- But en 1 touche : 2 points

- Jeu en triangle ⊕ but : 2 pts

20 min