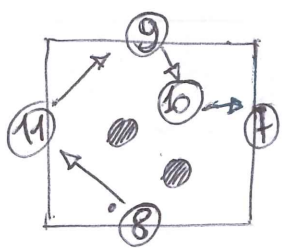


1. ECHAUFFEMENT

- Infériorité - 7/10 tactique

10 min

2. RONDO



- 502 - 12x12M

- Att/Nil/Ext: 1 pt

Ext/Att/Nil/Ext: 3 pts

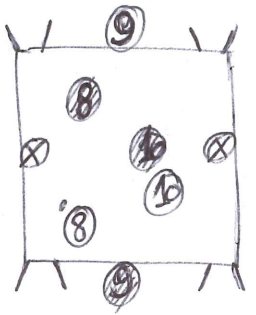
A la récupération, les ● doivent traverser 1 ligne en conduite de balle: 1 pt. si passe avant: 3 pts
↳ les 0 pressent

(jamais à 3 sur la même ligne de passe)

(6x2 min)

10 min

3. Jeu



- 30302 - 20x25M

- 8 et 10 de chaque équipe peuvent marquer dans 1 des portes latérales après 1 remise de 9: 1 pt
but en 1 touche: 3 pts

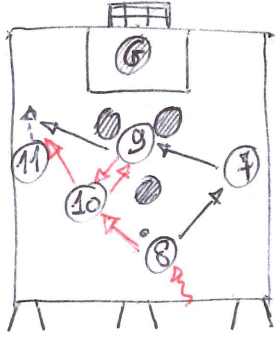
- les X jouent avec l'équipe en possession et peuvent marquer en traversant 1 porte latérale en conduite de balle: 2 pts

20 min

20 min

Nil:	8 et 10
Ext:	4 et 11
Att:	9

4. SITUATION



- 50306 - 1/2 terrain fort à 8

- On peut de 8 qui peut conduire son ballon vers l'avant si il n'est pas attaqué. (Parquoi? Qu'est ce que ça va provoquer chez l'adversaire?)

- Att/Ext ou Att/Nil/Ext avant d'attaquer le but. 1 pt/but (3 pts si but en 1 touche)

- A la récupération, les ● marquent dans la porte centrale: 1 pt ou traversent 1 porte latérale en conduite: 3 pts ↳ les 0 pressent immédiatement.

20 min

5. MATCH

But compte double si Att/Ext ou Att/Nil/Ext sur l'action

But compte triple si Ext/Att/Nil/Ext sur l'action

20 min