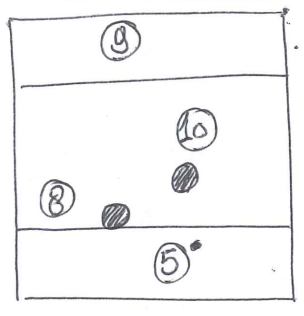


1. ECHAUFFEMENT

• Jonglerie • d'adresse • Coordination

10min

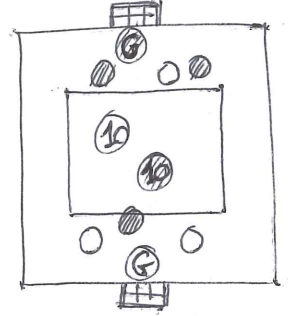
2. RANDO



- 4x2 - 12x12M (6x2min)
- Passer de 5 à 9 en touchant 8 ou 10 : 1 pt
- Passer de 5 à 9 en touchant 8 et 10 : 3 pts
- A la récupération, les ● traversent 1 des 4 lignes extérieures en conduite de balle : 1 pt (si passe avant : 3 pts)
- les O sont fixes dans leur zone, les ● sont libres dans leurs déplacements.

20min

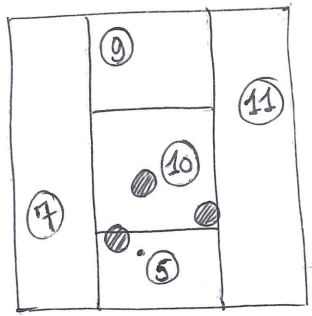
3. Jeu



- 5x5 - 30x40M (Carré intérieur 20x20M)
- les 2 10 sont fixes dans leur zone et doivent être touché avant d'attaquer le but sur attaque placée (jeu libre si contre attaque) - les autres joueurs sont libres dans leurs déplacements.
- On repart d'1 6 à chaque sortie de balle

20min

4. SITUATION



- 5x3 - 30x30M
- mêmes règles que dans le rando pour les ●
- Pour les O : 11-10-7 : 1 pt (si 10 transmet en 2 touches maximum : 3 pts)
- 5-10-9 : 1 pt
- les O sont fixes dans leur zone, les ● sont libres dans leurs déplacements.
- Variante
- Atteindre 1 but et 1 ● - les O attaquent le but après avoir fait 1 des 2 combinaisons au dessus.

20min

5. MATCH

- But compte double si 10 touché sur l'action
- But compte triple si 8 et 10 touchés sur l'action

20min