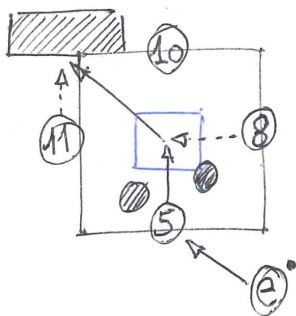


1. ECHAUFFEMENT

• Jonglerie

10 min

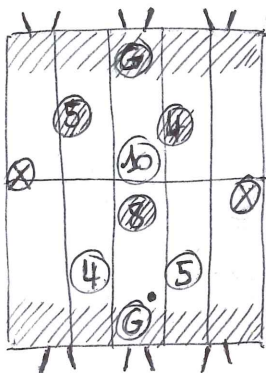
2. RONDO



- 402 - 10@10 (caré central 10x11) - 6@2 min
 Traverser (5), (8) ou (10) qui est apparu dans le caré central et qui lance (11) dans la zone hachurée : 1 pt - les (8) ne peuvent entrer dans le caré central qu'après le ballon.
 A la récupération, les (8) doivent traverser 1 ligne en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts) Les (8) peuvent
 (2) fait toujours la 1^{ère} passe à (5) (Δ orientation du corps)

20 min

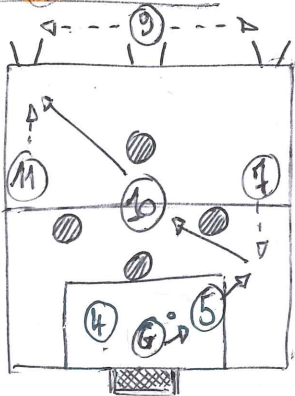
3. Jeu



- 404@2 - 25@30 min - 4@4 min
 Obj: Marquer dans 1 des 3 portes adverses. On ne tire que depuis sa zone offensive hachurée (6 min)
 le ballon part toujours du (6) à chaque sortie de balle
 les (10) jouent avec l'équipe en possession.
 Les joueurs de la même équipe (10 et 11) ne peuvent pas être en même temps dans la même zone. But = 1 pt (en 1 touche : 3 pts)
 les (6) dépendent des 3 portes de leur équipe

20 min

4. SITUATIONS



- 6@1@4 - 30@34 min
 On part de (6), les (10) marquent en trouvant (9) dans 1 des 3 portes : 1 pt (si remise de (9) et but dans 1 autre porte : 3 pts)
 Les (10) dépendent à 3 maximum dans la même moitié de terrain
 Ils marquent à la récupération : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)
 On ne tire que depuis sa moitié offensive. On repart de (6) à chaque sortie de balle
 Variante

20 min

Si l'action démarre à gauche (11) et finit dans la porte de droite : 3 pts (et inversement)
 (en passant par (10) : 4 pts)

5. TOURNOI 3@3

- Jeu au sol
- But en 1 touche : 2 pts