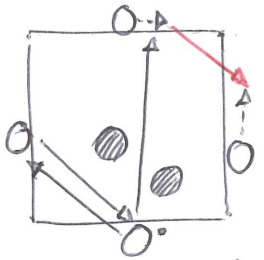


1. ÉCHAUFFEMENT

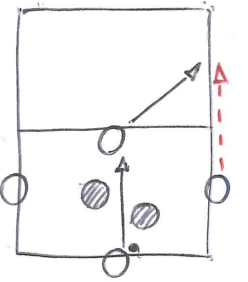
10 min

o jongle

2. REXBO



Évolution



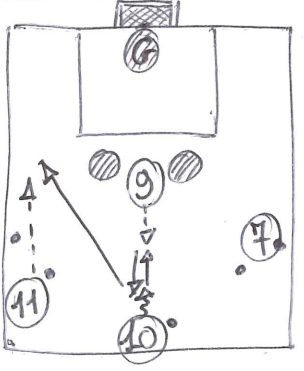
402 - 8x8M. 602 min en changeant les chapeaux L par L à chaque séquence
 • Trouver le coéquipier face à soi entre les ● : 1 pt
 (Si remise latérale du receveur en 1 touche: 3 pts) →
 A la récupération les ● traversent 1 ligne de la zone en conduite.: 1 pt
 (Si passe avant: 3 pts) ↳ les O pressent immédiatement.

On peut changer de zone après avoir fait la passe entre les ● en trouvant 1 coéquipier qui a fait 1 appel.

8016M - 602 min en changeant les chapeaux L par L à chaque séquence

25 min

3. SITUATION

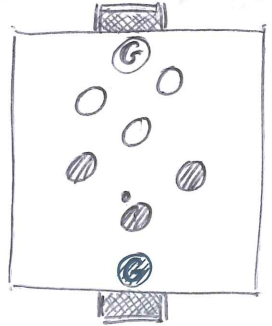


- 402 ⊕ ⊙ - 30035M
 • le ballon part de (10) qui trouve (9) qui s'est démarqué
 (9) remet à (10) qui lance (7) ou (11) puis jeu libre
 But: 1 pt (but en 1 touche: 3 pts)

20 min

A la récupération, les ● marquent dans 1 des 2 portes latérales: 1 pt
 ↳ les O pressent immédiatement
 On joue le bas jeu dans la surface de réparation

4. TOURNOI



- 404 - 1 matchs de 5 min - 30030M
 But en 1 touche doublé.

21M

5. MATCH

But en 1 touche doublé.

20 min