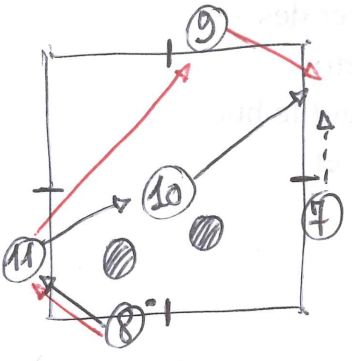


1. CHAUFFETANT

• Inférieur • Tennis ballon

10 Min

2. RONDO



- 502 - 1002011 - 602 Min

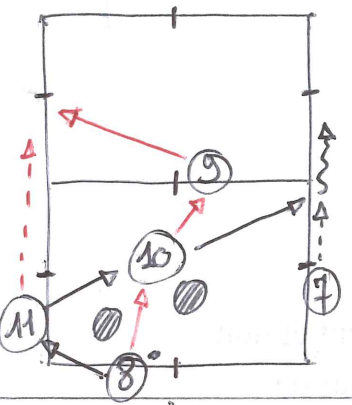
Trouver le coéquipier face à soi en diagonale en passant par 10 : 1 pt (->)
Variante

Trouver le coéquipier face à soi en diagonale en passant par 8 ou 9 : 1 pt (->)

A la récupération, les 0 traversent 1 des lignes de la zone en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts) les 0 pressent immédiatement

20 Min

Evolution



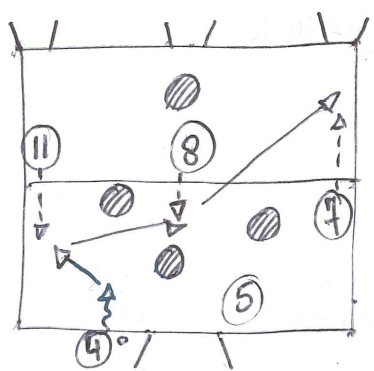
502 - 1002011 - 602 Min

- Trouver le coéquipier face à soi en diagonale en passant par un 3e 0

puis changer de zone : • par 1 conduite de balle de 11 ou 7 (->) : 1 pt
• en trouvant 11 ou 7 qui a fait 1 appel (->) : 1 pt

Mêmes règles que dans le rondo 1 zone par les 0

3. SITUATION



- 504 - 2202011

20 Min

4 ou 5 entre dans la zone en conduite de balle

les 0 marquent en tirant dans la porte centrale (1 pt) ou en traversant 1 porte latérale en conduite : 1 pt (si dernière passe de 8 : 3 pts)

les 0 défendent à 3 maximum dans la même zone.

Ils marquent dans la porte centrale à la récupération : 1 pt (but en 1 touche : 3 pts)

On ne peut tirer que depuis la moitié offensive

4. TARKABI 30 30 6

But en 1 touche : 2 pts

20 Min