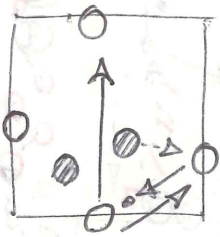


1. SCHAUFFERT

Tennis ballon

10m

2. RONDO



4@2 - 8@8M - 3@2 min

Appui/Remise avec 1 joueur latéral et trouver le coéquipier face à soi: 1 pt



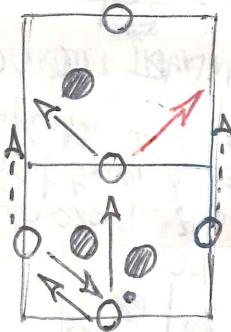
A la récupération, les O traversent 1 ligne extérieure de la zone en conduite: 1 pt (si passe avant: 3 pts) → les O pressent

Exécution

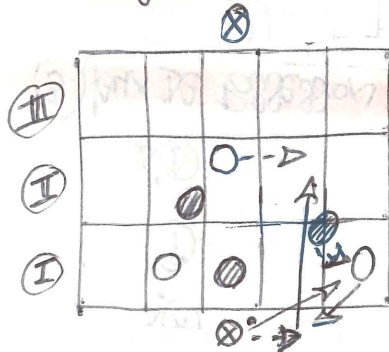
5@2@1 - 8@6M - 4@3 min

Même règle puis changer de zone en trouvant 1 joueur lancé: 1 pt (→ on →) les O dépendent à 2. par zone maximum.

20 min



3. 3x3



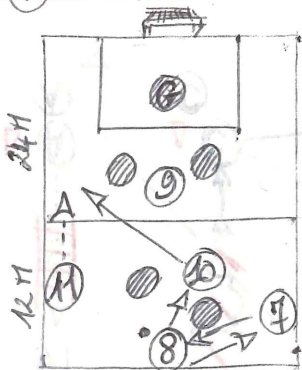
3@3@2 - 25@21M - 4@4 min

les joueurs de l'équipe en possession ne peuvent pas se trouver à 2 dans la même case. On occupe pas ⊕ de 2 zones horizontales (I, II, III) à la fois

Passer d'1 appui ⊕ à l'autre: 1 pt

les ⊕ jouent avec l'équipe en possession et peuvent entrer en conduite à l'intérieur de la zone ou découvrir dans la zone I ou III.

4. SITUATION

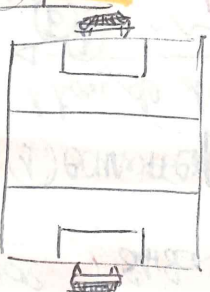


5@2@2@⊕ - 22@36M - 20 min

les O conservent dans la zone base, trouvent 1 excentré lancé dans la zone haute et attaquent le but. But: 1 pt (en 1 tackle: 3 pts)

A la récupération, les ⊕ doivent trouver 1 coéquipier lancé dans la zone base des O: 1 pt. (si réussi en 5 sec. maximum: 3 pts)

5. MATCH



On occupe pas ⊕ de 2 zones à la fois

But: 1 pt (ou 1 tackle: 2 pts)

≈ 1H