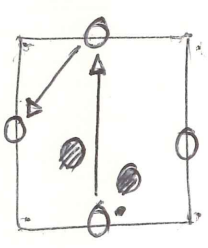


1. ECHAUFFEMENT

• jonglerie.

10min

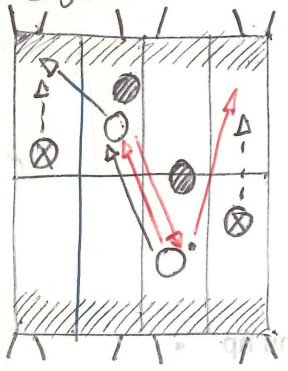
2. RONDO



4 @ 2 - 8 @ 8 M - 6 @ 2 min en changeant les joueurs 2 par 2 à chaque fréquence
Trouver le coéquipier face à soi @ remise à un 3e: 1 pt
(si remise en 1 touche: 3 pts)
A la récupération les @ traversent 1 ligne de la zone ou conduite: 1 pt
(si passe avant: 3 pts) ↳ les 0 percent immédiatement

20min

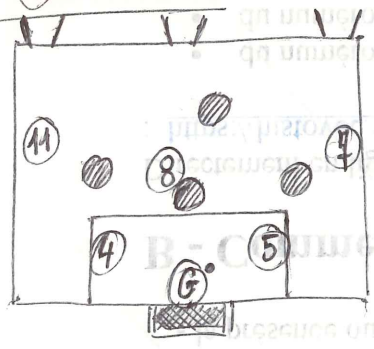
3. BEL



2 @ 2 @ 2 - 2 @ 4 M - 4 @ 4 M
le terrain est découpé en 8 zones.
2 joueurs de la même équipe (O et @) ne peuvent pas être dans la même zone.
les @ jouent avec l'équipe en possession (ce sont les excitées)
Bat: 1 pt - Si appui/remise sur un 3e: 3 pts (→) - Si 1/2 jeu de 3e @ bat: 3 pts (→)
On tire uniquement depuis sa zone offensive

20min

4. SITUATION



5 @ 4 - 1/2 terrain - 20min
- Marquer dans la pote centrale ou traverser 1 pote latérale en conduite: 1 pt
(si passe décisive de 8): 3 pts
(Δ à la distance entre les lignes)
les @ essaient de marquer à la récupération. Bat: 1 pt (en 1 touche: 3 pts)

5. MATCH

Si appui/remise sur un 3e ou 1/2 jeu de 3e @ bat: 3 pts

20min