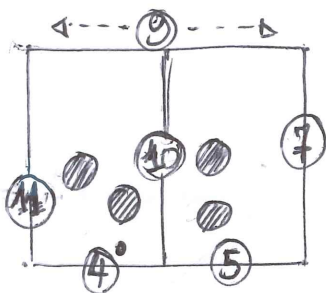


1) ÉCHAUFFEMENT

libre (pas de frappe)

10 min

2) RONDO



- 6 @ 4 - 16 @ 8 m - 5 @ 3 min

- Toucher les 2 excentrés (11 et 7) dans la même possession: 1 pt

- 9 ou 10 fait les passes de changement de zone.

Les 11 ou 7 sont 2 dans chaque zone.

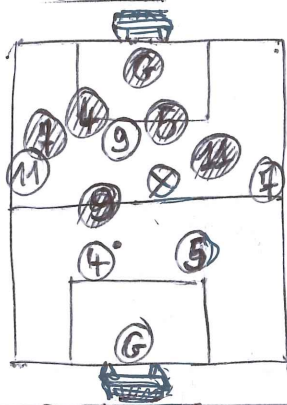
A la récupération, ils traversent 1 ligne extérieure en conduite: 1 pt  
(Si passe avant: 2 pts) - (Si changement de zone: 3 pts)

Variante

les 11 et 7 peuvent défendre à 3 dans la zone où se trouve le ballon

20 min

3) B21



- 5 @ 5 @ 1 - 34 @ 4 m - 4 @ 4 min

Attaque placée: toucher les 2 excentrés pour valider le but

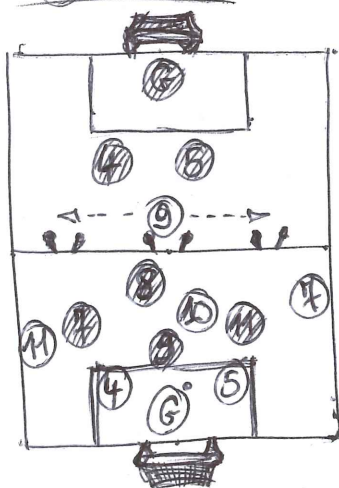
Après 1 récupération: jeu libre

On repart de 6 à chaque sortie de balle.

⊗ jeu avec l'équipe en possession

20 min

4) SITUATION



- 7 @ 7 - 34 @ 4 m - 20 min

On part de 6. Les 0 doivent trouver 9 dans 1 des 3 portes et attaquer le but contre les 11.

But: 1 pt - Si remise de 9 depuis 1 pote latérale et que l'excentré à l'opposé est tenu sur l'action: but = 3 pts

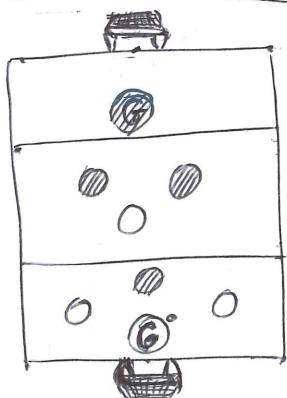
A la récupération les 11 doivent marquer. But: 1 pt (en 1 touche: 3 pts)

11 et 10 défendent quand 9 a touché le ballon.

10 ballons en partant de 6. 10 ballons en partant de 11

On joue 2 temps de jeu (1 att./1 déf.)

5) Turbibi 3 @ 3 @ 6



- jeu au sol dans sa zone défensive et la zone centrale  
jeu libre dans sa zone offensive.

les joueurs occupent 2 zones maximum à la fois

On repart du 6 à chaque sortie de balle (sauf corner)

But en 1 touche: 2 pts

214