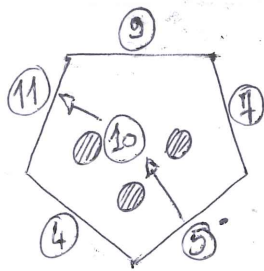


1. ECHAUFFEMENT

• Jongerie • Tennis ballon

10 min

2. RONDO



- 603 - Pentagone 7m / côté (interm: 10, 3011) - 602 min 30

On change les chapeaux 3 par 3 à chaque séquence

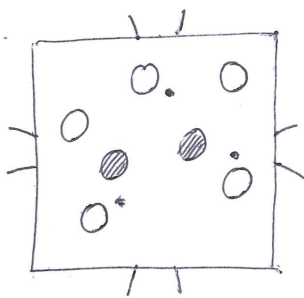
Jeu à 3 en passant par 10 : 1 pt

Trouver 1 coéquipier en diagonale en passant par 10 : 3 pts

À la récupération les ● traversent 1 des 5 lignes de la zone en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts)

20 min

3. Jeu



- 30202 - 200201

les ○ conservent (jeu libre)

Quand un ● récupère, il doit traverser 1 des 4 portes en conduite de balle

le ○ qui a perdu le ballon le presse pour récupérer :

- Si il y arrive, le jeu reprend

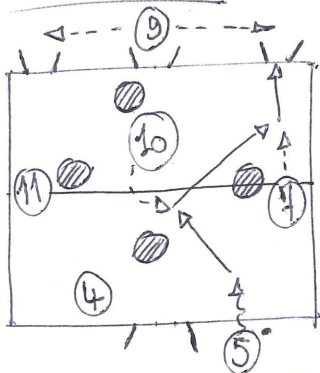
- Sinon, il sort de la zone et conduit son ballon autour jusqu'à la fin de la séquence

Variante

Idem, mais si le ● marque, il change de côté avec le ○ qui a perdu le ballon

20 min

4. SITUATION



- 50104 - 240201 - 404 min

On peut de 4 ou 5 qui entre en conduite dans la zone.

les ○ marquent en tirant 10 dans 1 des 3 portes : 1 pt (si dernière passe de 10 : 3 pts) on avant dernière passe

les ● défendent à 3 maximum dans la même zone.

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

On ne peut tirer que depuis la moitié offensive.

20 min

5. MATCH

But en 1 touche : 2 pts

Jeu en triangle ⊕ but : 2 pts

20 min