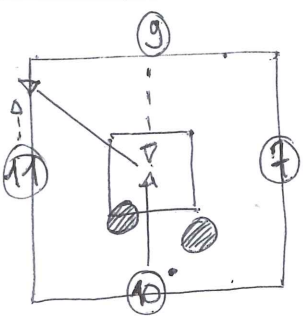


1. ECHAUFFEMENT

• jongerie • Tennis ballon

20 min

2. RONDO

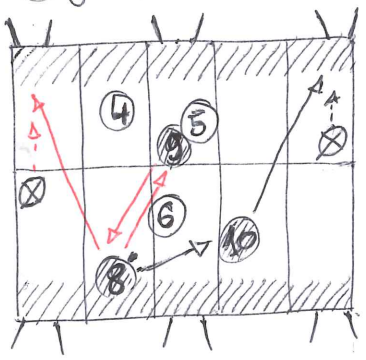


- 402 - 808T (cané central 202T) - 602/min (changer les joueurs 2 par 2 à chaque séquence)

Trouver un O qui apparaît dans le cané central et donne à un 3e : 1 pt (si la 2e passe est faite en 1 touche : 3 pts) 20 min

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

3. Jeu



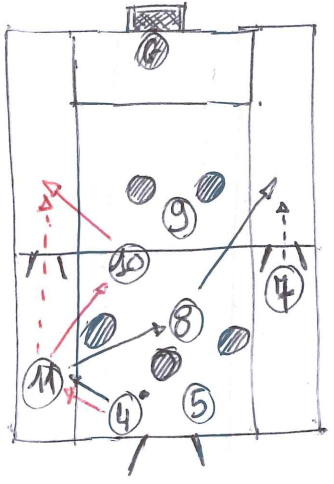
- 30302 - 2008T - 404 min 20 min

Le terrain est découpé en 10 zones. 2 joueurs de la même équipe ne peuvent pas être dans la même zone (O et O). les O jouent avec l'équipe en possession (ce sont les excentés)

But : 1 pt - si jeu en triangle O but : 3 pts (→) - On tire uniquement depuis sa zone offensive - les O peuvent marquer en traversant 1 porte latérale en conduite

Variante - Si 1/2 jeu de 3e O but : 3 pts (→)

4. SITUATION



- 40500 - 30060T - 20 min

On part de 4 ou 5. Trouver les excentés en diagonale en passant par 8 ou 10 (→) et attaquer le but. But = 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

les O doivent marquer dans la porte centrale à la récupération : 1 pt (en 1 touche : 3 pts) ou traverser 1 porte latérale en conduite : 1 pt

Variante

Trouver de même excenté dans la zone base puis dans la zone haute (→)

5. MATCH

But en 1 touche doublé

20 min