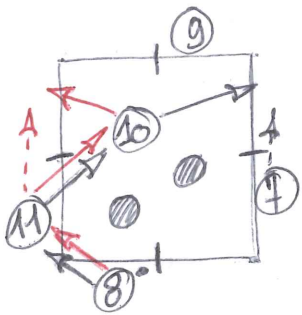


1) ÉCHAUFFEMENT

• jonglerie

10/mn

2) PANDA



- 50x2 - 100x101 - 80x2 min

Dès qu'un O trouve son coéquipier face à lui en diagonale en passant par 10 : 1 pt (→)

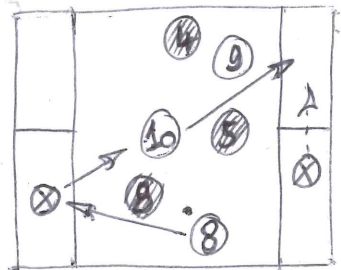
A la récupération, les O traversent 1 ligne de la zone en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts) les O pressent immédiatement

Variante

Apiter la règle : si ^{au 7} 11 zone base / ^{au 7} 10 / 11 zone bute : 1 pt (→)

10/mn

3) 3x1



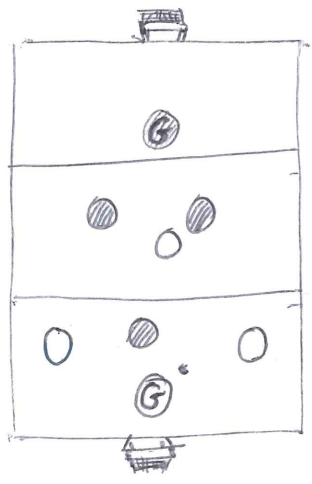
- 30x30x2 - 110x181 - 40x4 min

L'équipe en possession doit tenir les deux O en diagonale dans la même possession en passant par 1 autre coéquipier : 1 pt par au sol.

les O joint avec l'équipe qui a la possession. Ils sont fixés dans leur zone et attaquant.

10/mn

4) TOURNOI 30x30x2



- jeu au sol dans sa zone défensive ⊕ zone centrale
jeu libre dans sa zone offensive

les joueurs occupent 2 zones maximum à la fois
On repart du 1 à chaque sortie de balle (sauf corner)

But : 1 pt (en 1 touche : 2 pts)

30x3311

10/mn