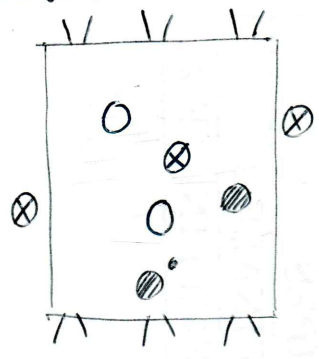


1. Jeu



- 20203 - 20257

- Marquer dans 1 pote latérale : 1 pt - dans la pote centrale : 3 pts

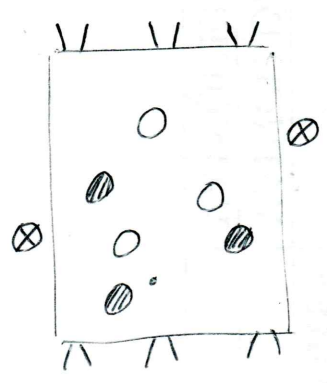
les X jouent avec l'équipe en possession - Ils peuvent marquer en 1 touche
Variante 2 séquences de 6 min

- Si l'équipe en possession touche le X grande O but dans la pote droite : 3 pts (et inversement) - 2 séquences de 6 min

- But en 2 touches maximum - 2 séquences de 6 min

45 min

Evolution



- 30302 - 20257

Mêmes règles et variantes que dans le jeu précédent

302 séquences de 6 min

45 min

2. MATCH au TOURNOI 303 - (2 14)

Retour au calme

↳ Bilan de la journée (prix d'imp, orientation corporelle, temps d'avant, penser à l'action d'après, intensité, jouer vite quand c'est le jeu, choix, placement/déplacements (replacement))

Gaiter