











	<ul style="list-style-type: none"> • 4/4 avec deux jokers placés au centre du terrain dans des carrés de 2mX2m. Ce sont des appuis internes inattaquables • Chaque équipe dispose de 4 appuis extérieurs fixes • Objectif: Effectuer des une-deux avec un appui (=1 point) tout en conservant la balle 		<ul style="list-style-type: none"> ↻ Les joueurs sans ballon doivent être en mouvement pour rechercher l'espace ↻ Faire un appel marqué après passe pour solliciter le ballon ↻ rechercher un jeu rapide avec peu de touches de balle
	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Conservation de la balle ↻ Une-deux ↻ Jeu en triangle ↻ Passe courte 		<ul style="list-style-type: none"> ↻ Jeu en triangle avec un appui (=1 point) ↻ Les appuis sont mobiles sur leur côté ↻ Limiter le nombre de touches

Voir schéma page suivante



2x8 min

												
<p>5</p>		<p>40</p>		<p>8 / 8 + 2 jockers</p>								<p>H : 40m L : 40m</p>

