



1. Au top le premier joueur de chaque équipe part en conduite de balle rapide
2. Il doit entrer dans le slalom entre le plot et la coupelle et effectuer un huit entre les 2 plots avant de ressortir pour porter le ballon à son coéquipier suivant



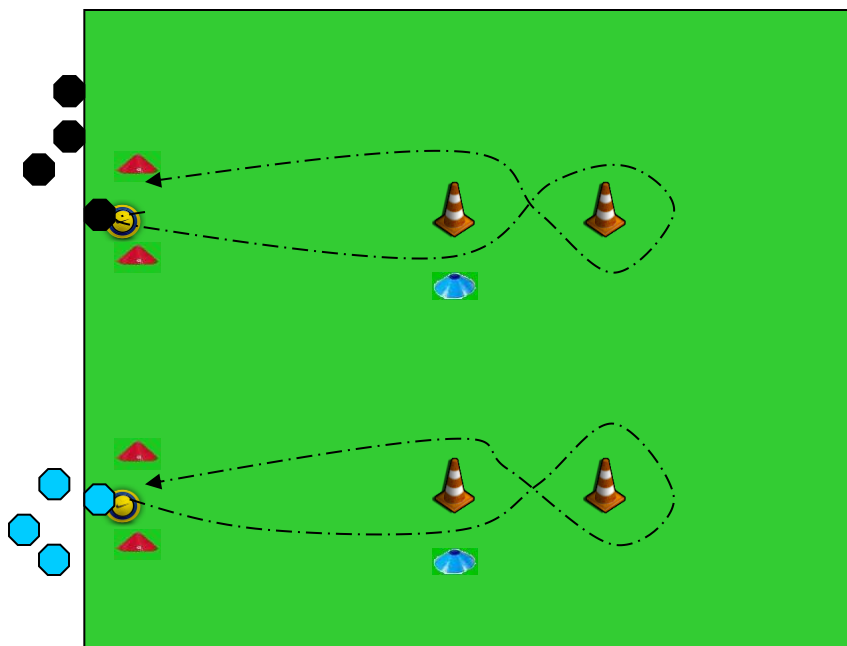
- ↳ Veuillez à la conservation du ballon dans les pieds (on ne le pousse pas loin devant)
- ↳ Autour des plots le ballon doit être ramené avec l'intérieur du pied extérieur au plot



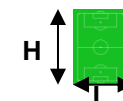
- ↳ Conduite de balle
- ↳ Appui



- ↳ Faire le parcours avec le ballon dans les mains (pour découvrir le parcours et/ou pour échauffement)



10 min



2

4

6

2x6 max

H : 10m
L : 12m