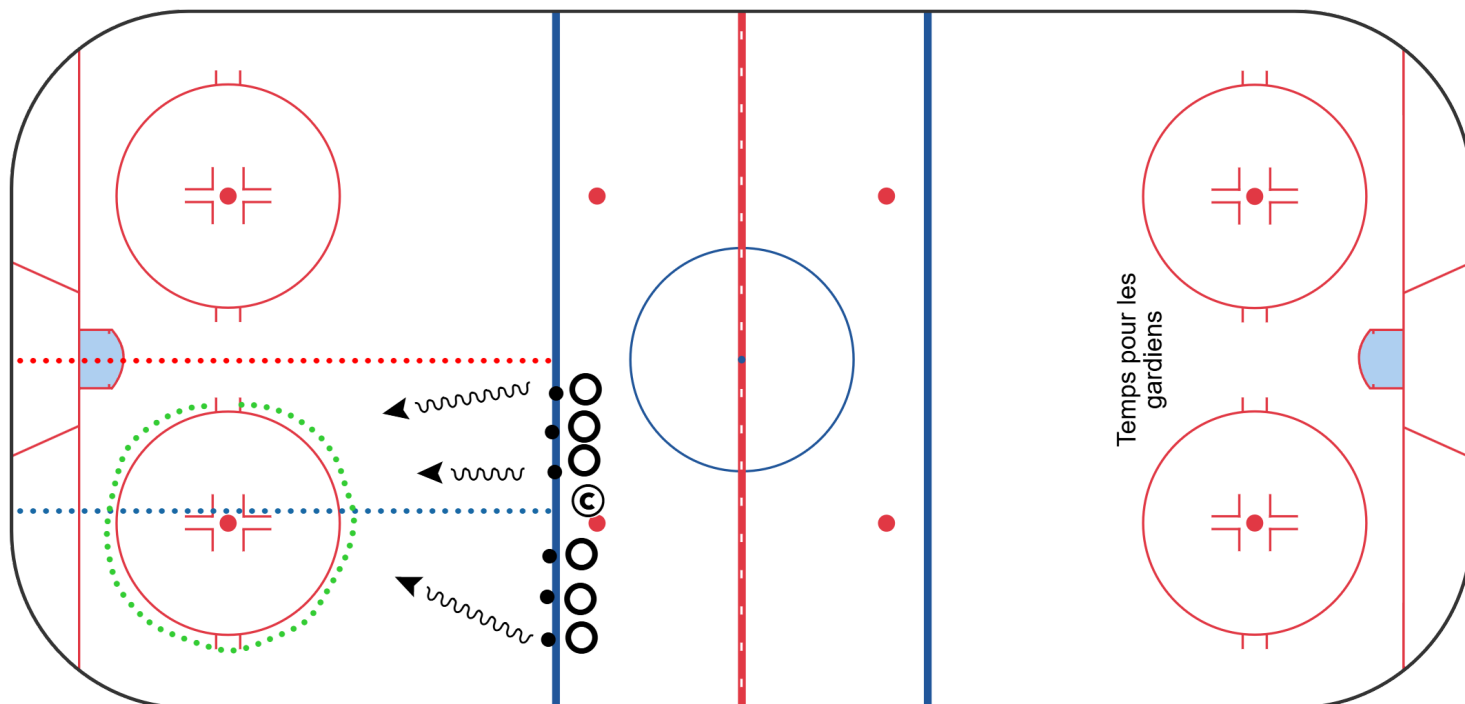


# La zone folle



## Description

L'exercice de la zone folle est très simple :

Au coup de sifflet, trois (3) joueur-euses partent avec une rondelle dans la zone déterminée. Le but est de bouger ses pieds, lever sa tête et trouver les espaces libres pour ne pas créer de collision.

Faites des séquences de 25 à 35 secondes, pour engager au maximum vos joueurs.

**Première variante : Utilisez la moitié de la zone**

**Deuxième variante : Réduisez l'espace, utiliser le 1/4 de la zone**

**Troisième variante : Utilisez seulement un cercle**

*Vous pouvez également faire des variantes où les joueur-euses en attente servent de passeurs. Les entraîneurs peuvent également être dans la zone pour rajouter des obstacles.*

## Points clés

Toujours avoir les pieds en mouvement

Lever la tête et **prendre de l'information**

Aller dans les espaces libres