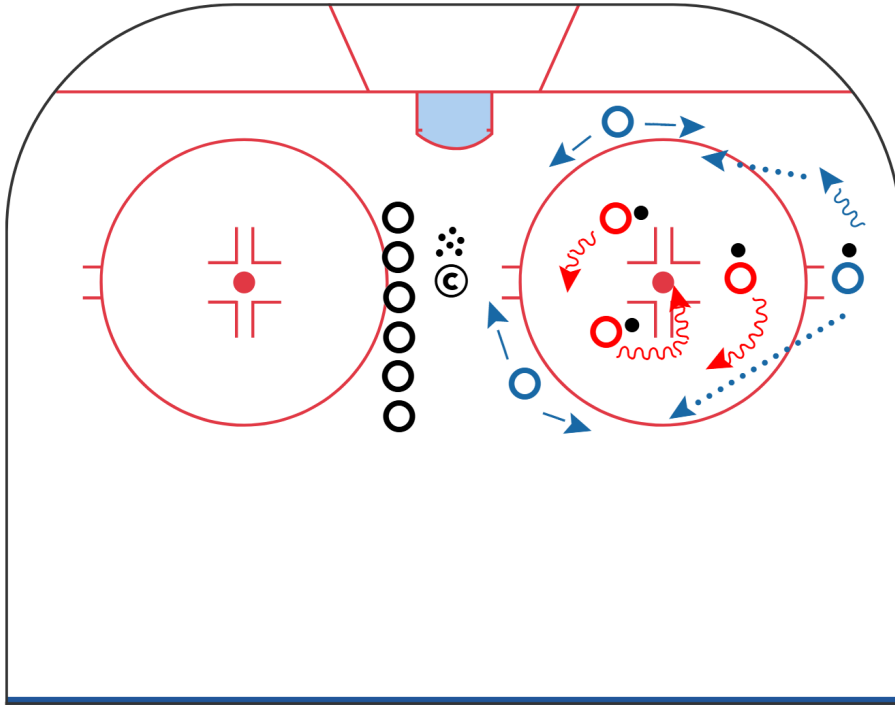




Description

Dans cet exercice, six (6) joueur·euses sont en action.

Trois (3) sont à l'intérieur du cercle avec une rondelle chacun. Au coup de sifflet, ils effectuent une **zone folle** à l'intérieur du cercle, c'est-à-dire qu'ils doivent bouger avec la rondelle, trouver les espaces libres sans entrer en contact les uns avec les autres.

Trois (3) sont à l'extérieur du cercle. Leur objectif est de se déplacer autour du cercle et de se faire des passes, que ce soit à l'extérieur du cercle ou à travers les qui sont à l'intérieur.

Réalisez des séquences de 30 secondes. Au coup de sifflet, les joueur·euses à l'extérieur du cercle sortent. Ceux qui étaient à l'intérieur passent à l'extérieur, et trois nouveaux joueur·euses entrent dans le cercle.

Points clés

O :

Bouger ses pieds

Prendre de l'information et trouver les espaces libres

○ porteur :

Lève ta tête et prend de l'information

Soit toujours armé pour faire une passe

Bouge ta rondelle dès qu'une ligne de passe est disponible

○ non-porteur :

Libère ta palette pour créer des lignes de passe

Bouge ! Ne reste pas immobile