

Consignes

7 rouges dont 1 gardien et 5 bleus, pour les rouges aller en zone de progression par une conduite ou une passe, jeu au sol uniquement, pas de hors jeu en zone de conservation. Les bleus peuvent défendre dans les couloirs uniquement lorsque le ballon s'y situe, 1 seul bleu peut revenir défendre dans la zone de progression. Veiller à limiter les touches de balles, voir avant de recevoir pour le porteur. et pour le non porteur de se rendre visible création de mouvement. Eviter le premier pressing. Masquer ses intentions de passe et communiquer.

Variantes

Réduire le temps de récup pour les bleus 8s. Ajouter ou enlever un rouge selon la difficulté. Enlever l'interdiction unique de jouer au sol.

