

Règles Joueurs But

Temps : 10 min

Placement des joueurs :

	O	O	X	X	
X		O	X		O
	O	O	X	X	

Règles :

- engagement et ré-engagement au milieu du terrain (entre deux)
- 3 pas maximum
- pas de dribbles
- pas de contacts
- distance de 1m du porteur de balle (les défenseurs doivent intercepter la balle)
- 1 passe obligatoire après une sortie de balle (on ne peut pas tenter de marquer un but directement)

Règles handball

Temps : 10 min

Placement des joueurs :

	O					X	
O		O	X	O	X		X
	O					X	

Règles :

- engagement au milieu du terrain au début du match (entre deux)
- réengagement au milieu du terrain par l'équipe adverse après un but
- pas de dribbles
- pas de contacts
 - 3 pas possibles
- distance de 1m du porteur de balle (les défenseurs doivent intercepter la balle)
- 1 passe obligatoire après une sortie de balle ou une faute (on ne peut pas tenter de marquer un but directement)