



1ère forme de jeu : ballon derrière la ligne 5:5



Règles du jeu

- Pour marquer 1 point, il faut que le ballon touche un tapis après un rebond au sol.
- Pas de dribbles
- Pas de contact corporel (l'arbitre y veille)
- Pas de course avec le ballon

Temps

- 2 x 6 minutes

Changements

- changements volants possibles



2e forme de jeu : jeu de passes 4 : 3



Règles du jeu

- Jeu de combinaison de passes, 4 attaquants, 3 défenseurs
 - 4 matches de 60 secondes
 - pas de dribbles
 - ballon porté 3 secondes au maximum
 - Chaque équipe a un caisson rempli de 15 ballons.
 - L'équipe A prend un ballon dans son caisson et se fait des passes.
 - Si l'équipe B conquiert le ballon, elle le dépose dans son propre caisson et l'équipe A continue à jouer en reprenant un ballon dans son caisson.
 - L'équipe en possession du ballon après 60 secondes le dépose dans son propre caisson.
 - 45 secondes de pause...
 - L'équipe B prend un ballon dans son caisson...
- A la fin des 4 matches, les ballons sont comptés. Le total est le résultat du match.

Changements

- changements volants possibles

