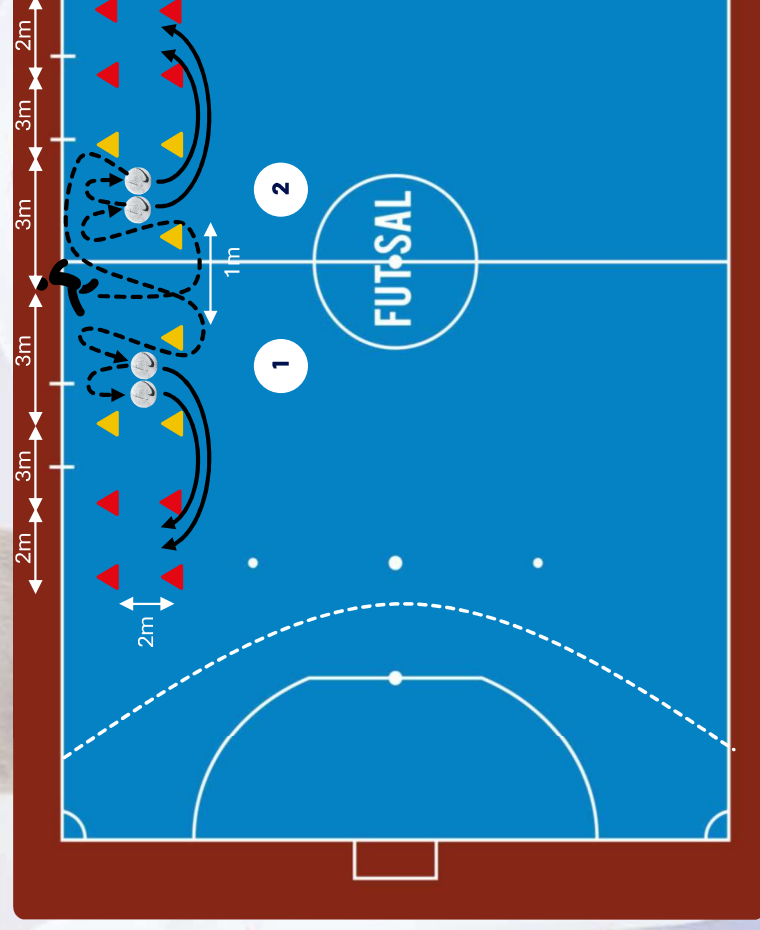


Poste « Meneur côté » - mise en place

- 1 Départ sans ballon au centre du terrain, derrière la ligne de touche.
- 2 Sprint entre les portes jaunes pour contourner un des 2 plots, reculer derrière la ligne de touche puis avancer vers un premier ballon et effectuer une passe parallèle à mi-hauteur à destination de la zone délimitée par les coupelles rouges.
- 3 Reculer derrière la ligne de touche avant de jouer le second ballon.
- 4 Sprinter vers la porte puis reculer derrière la ligne de touche avant d'enchaîner sur la même chose de l'autre côté du terrain.
En tout, 4 ballons sont joués.

→ Le chronomètre s'arrête quand la passe du 4ème ballon atterrit.



Poste « Meneur côté » - barème

Malus



+2 secondes

- Passe atterrit en dehors de la zone

+2 secondes

- Ballon sort en touche

