

**OBJECTIFS :**

- Tirer avec précision en cloche ou tendu , effectuer des feintes de tir
- Se placer correctement en fonction des adversaires et de leur action
- Etre rapide dans ses actions : déplacements, passes, tirs

**ORGANISATION :**

- 2 équipes de 6 à 8 joueurs
- 2 cercles (ou carrés) concentriques de 2m et 5m de diamètre
- 2 ou 3 balles ou sacs lestés par attaquant (dans une caisse , voir variante 1)

**REGLES DU JEU :**

**But du jeu :** mettre le plus possible d'objets lestés dans le cercle central en 3 minutes.

**Déroulement :** les attaquants jouent depuis l'extérieur du grand cercle et ont des objets lestés à leur disposition posés au sol près d'eux. Les défenseurs jouent dans la couronne délimitée par les deux cercles.

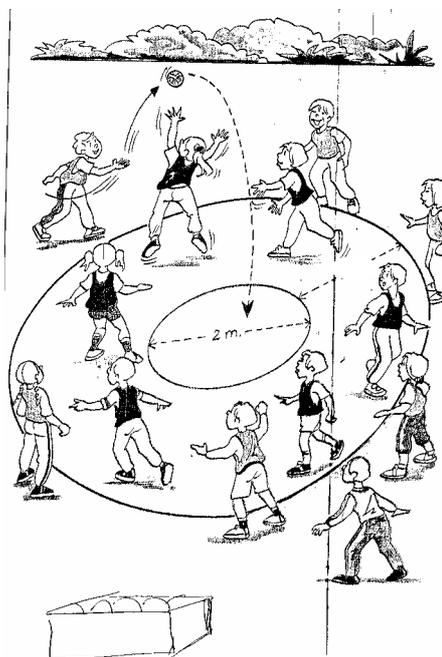
Au signal de début du jeu, les attaquants doivent se saisir d'un objet et le lancer de telle manière qu'il tombe dans le cercle central. Les défenseurs peuvent gêner les lanceurs et intercepter les objets.

Les objets qui sortent à l'extérieur du grand cercle sont remis en jeu par les attaquants.

Chaque balle ou sac dans le cercle central vaut un point ; au bout de 3 minutes, la fin de la manche est sifflée et on compte les points. Les deux équipes changent de rôle et la gagnante est celle qui a marqué le plus de points.

**Contraintes :**

- Tout défenseur qui sort de sa zone donne un point à ses adversaires.
- Les objets interceptés restent dans la couronne et sont perdus pour les attaquants



**Variante 1 :** les objets lestés sont tous dans une caisse à l'extérieur du grand cercle ; les attaquants doivent donc les récupérer rapidement en allant les chercher ou en se faisant des passes

**Variante 2 :** 1, 2 ou 3 ballons en jeu, le point est marqué lorsqu'il rebondit dans le cercle central ; lorsqu'un défenseur attrape le ballon de volée, il le lance en cloche par dessus les attaquants

**Variante 3 :** l'arbitre impose un nombre minimum de 3 passes aux attaquants avant de pouvoir lancer le ballon dans le cercle central