



EFFECTIFS : FOOT A 3 OU FOOT A -4 (PAS DE REMPLACANT)

TEMPS DE JEU : 5X10MIN

ROTATION : LES EQUIPES A L'EXTERIEUR TOURNENT DANS UN SENS ET CELLES A L'INTERIEUR TOURNENT DANS L'AUTRE SENS

CHAQUE EQUIPE FAIT 3 ATELIERS et 2 RENCONTRES