

Préparation au tir

Un gardien dans chaque but. Pourvoir les 5 postes ALG/D, ARG/D et DC. Y disposer des réserves de balles. Seuls ARG1 et ARD1 n'ont pas de balle.

ALG1 engage sur ARG1 qui lui remet après un débordement extérieur.

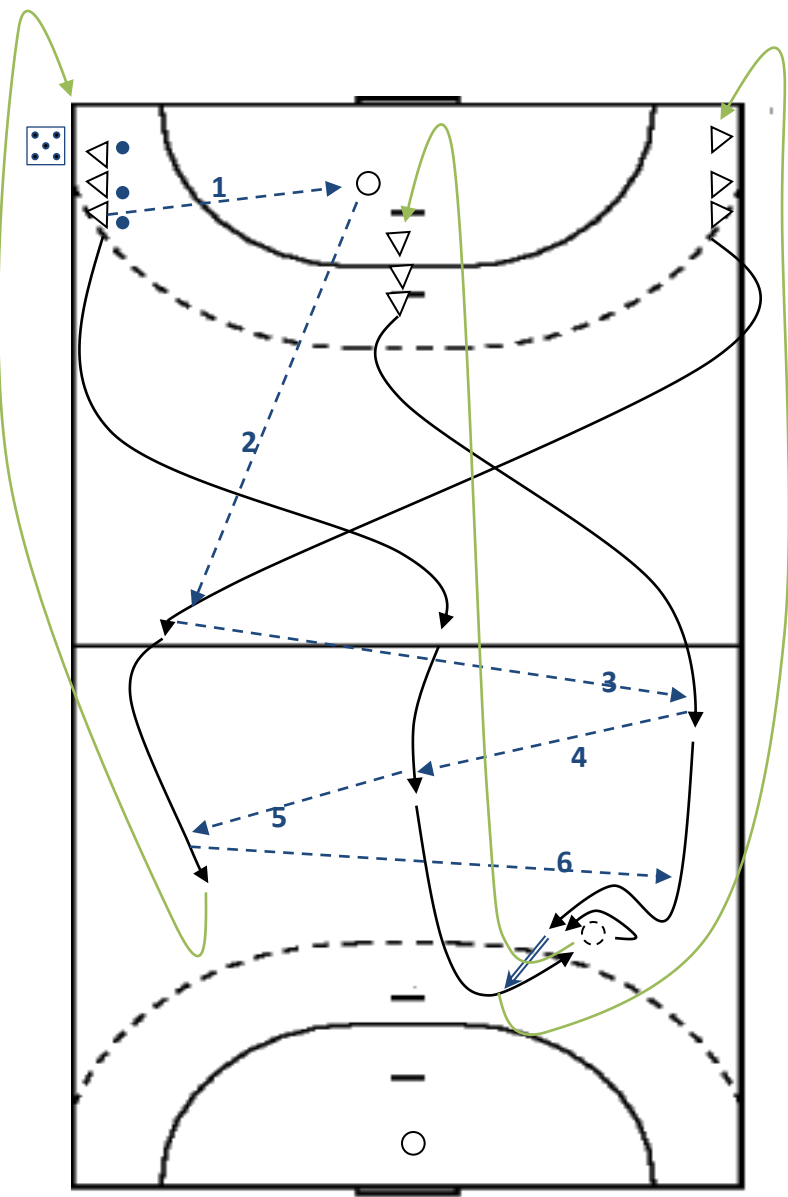
ARG1 revient alors en direction du secteur central, reçoit une passe de DC1 et tire au but.

DC1 se déporte dans le couloir latéral gauche, reçoit la balle d'ALG1 (renversement d'ARG1) et tire à son tour.

Après sa passe, ALG1 part en contre-attaque. ARG2 lui transmet une balle avec laquelle il tire dans la 2^{ème} moitié (après dribbles). L'exercice redémarre alors du côté droit.

Rotations:

Après son tir ARG/D se replace ALG/D. Après sa contre-attaque ALG/D devient DC. Ce dernier devient ARG/D après son tir



Changement de statut / comportement défensif en 1c1

un gardien dans chaque but. Tous les autres joueurs répartis aux deux ailes (ALD avec balles) et sur une colonne centrale (point de penalty) dans la 1^{ère} moitié de terrain .

ALD1 donne au gardien et démarre simultanément en contre-attaque avec ALG1 et le 1^{er} joueur de la colonne centrale. ALG1 se déporte sur le côté droit du terrain où il reçoit la relance du gardien. ALD1 s'engage dans le couloir central et le joueur de la colonne centrale court sur le côté gauche du terrain. ALD1 (désormais à droite) transmet en passe longue au joueur de la colonne centrale, désormais à gauche (en position d'ARG dans la seconde moitié). Celui-ci donne alors à ALD1, en DC dans la seconde moitié de terrain, qui après avoir prolongé sur ALG en ARD dans la seconde moitié, va défendre sur ARG (initialement 1^{er} joueur de la colonne centrale). Dès qu'il reçoit ARG tente de déborder en 1c1 le défenseur.

Rotations:

ALD → colonne centrale → ALG → ALD

Travailler dans les deux sens