

Échauffement

Dans la première moitié de terrain, 2 pivots, un DC et une colonne d'ARG et d'ARD. Une balle sur PVG, sur ARG1 et sur ARD1.

Dans la seconde moitié, deux colonnes A et B (regardant vers la 1^{ère} moitié) à gauche et à droite sur les 9 mètres.

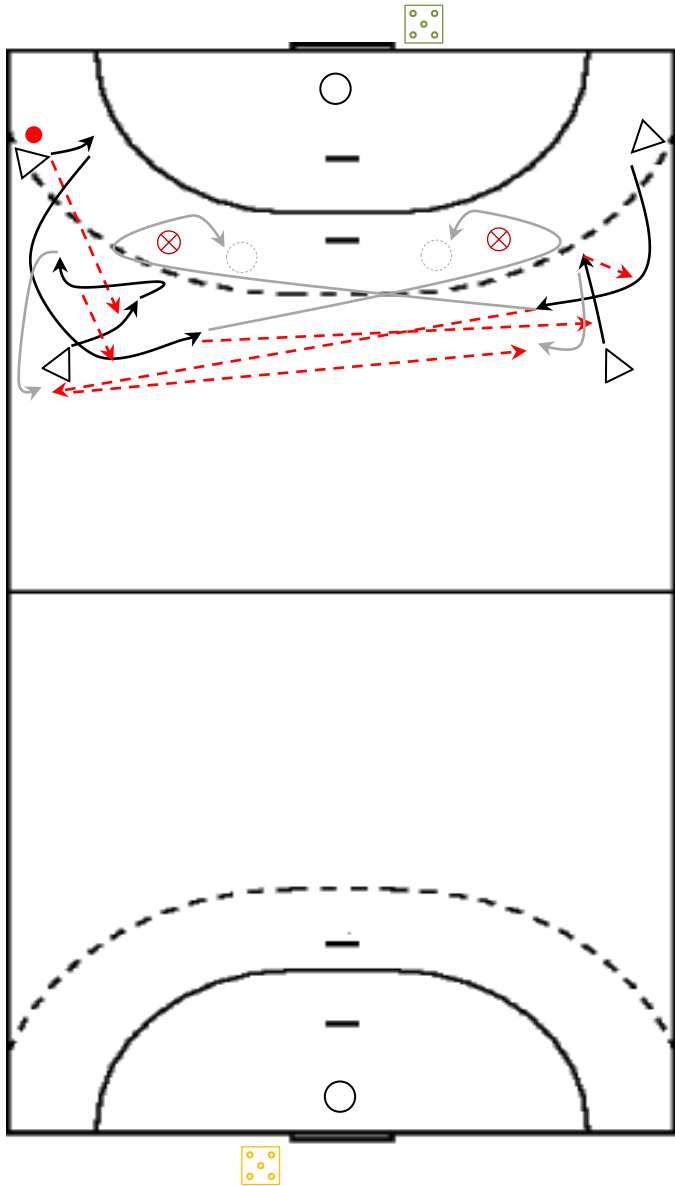
Le 1^{er} joueur de chacune de ces colonnes a une balle.

PVG donne à DC qui prolonge sur PVD. Immédiatement après cette passe, DC croise derrière ARG1 qui prend sa place sur le poste demi-centre, où il reçoit la balle de PVD, avant de la remettre à PVG.

DC donne la balle qu'il a reçue d'ARG1 à ARG2 et continue sa course le long de la ligne de touche, vers la colonne A.

Il reçoit une passe d'A1 et la redonne à A2 avant d'aller se replacer derrière cette colonne.

Après sa transmission, A1 gagne en course la colonne d'ARG dans la 1^{ère} moitié de terrain.



Amélioration défensive / Enchaînement défense contre-attaque 1

Un gardien dans chaque but, avec une réserve de balles. Dans une moitié de terrain, un ailier dans chaque aile et un arrière latéral de chaque côté. Une balle sur ALG. Un espace de jeu central, délimité par des plots.

ALG engage sur ARG qui le sollicite en croisé, ALG prolonge sur ARD, puis poursuit sa course vers le plot diagonalement opposé, qu'il contourne, avant de se placer défenseur 2G dans l'espace délimité. ARD croise avec ALD, qui décale ARG, et poursuit sa course vers le plot diagonalement opposé qu'il contourne, avant de se placer défenseur 2D dans l'espace délimité.

ARG renverse sur ARD, puis 2 contre 2 entre les plots.

Après le tir des attaquants ou la récupération de la balle par la défense, les 2 défenseurs partent en contre-attaque, face à leurs deux adversaires qui effectuent le repli défensif.

A l'issue de cette contre-attaque, les joueurs ayant effectué le repli, repartent à leur tour en contre-attaque vers la première moitié contre leurs adversaires.

Les défenseurs entre les plots agissent en système "Zone".

Variation

Pour impliquer les joueurs dans le repli défensif, si le but est inscrit à l'issue de la première contre-attaque, le gardien dans la seconde moitié relance non pas sur les joueurs ayant effectué le repli, mais sur les contre-attaquants qui viennent de marquer (les défenseurs effectuent alors un nouveau repli).