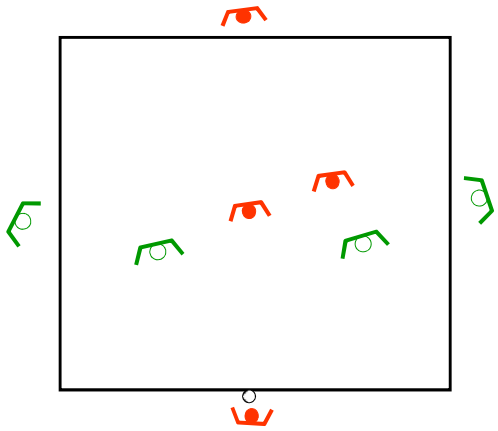
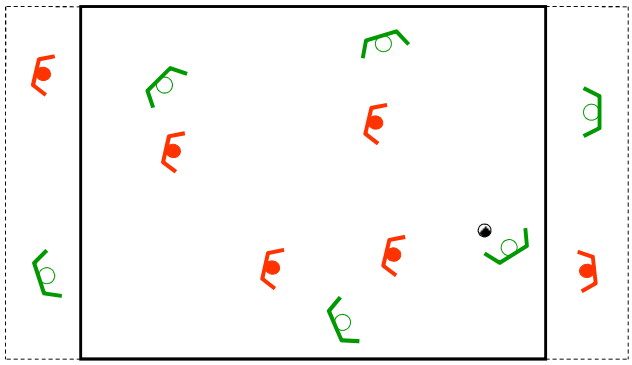
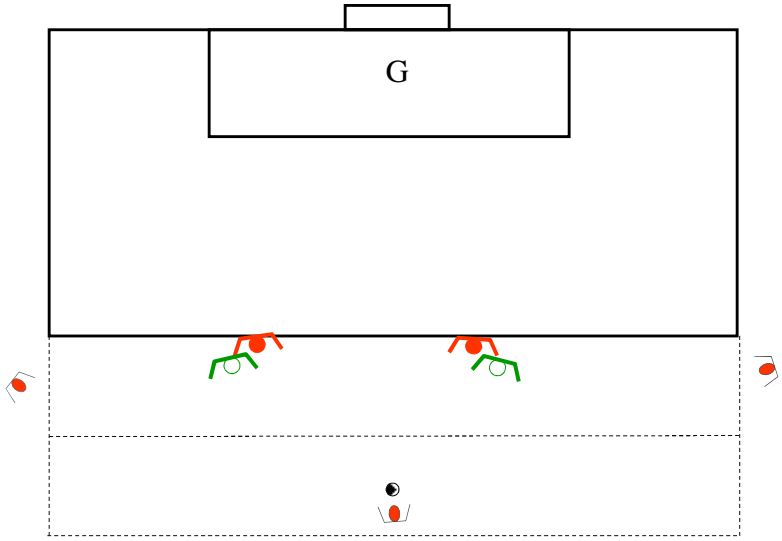


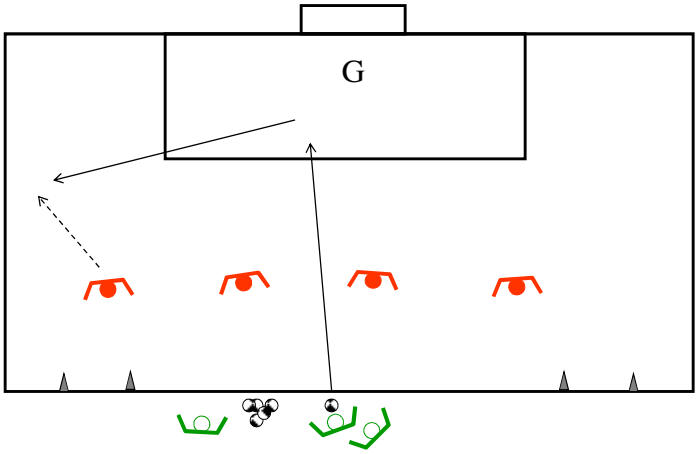
Se démarquer: 2 c 2 + 4 appuis neutres. Consigne: 1 pt lorsque on joue sur joueur intérieur. Passes possibles entre les appuis extérieurs. À la récupération les rôles des joueurs intérieurs changent (att-déf et déf-att).



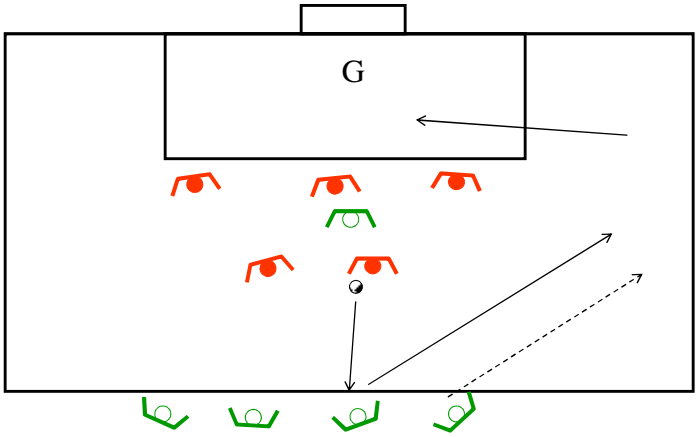
Les appuis extérieurs ont 1 touche (2 au début). 1 pt si on va d'un coté à l'autre. Variante: L'appui ne peut remettre au passeur (jouer sur un 3eme), Le passeur prend la place de l'appui et l'appui rentre.



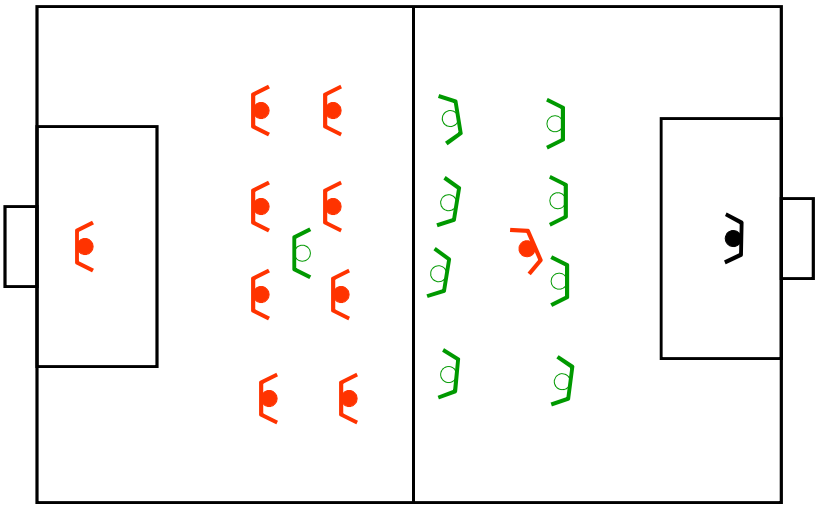
2 c 2 plus 3 appuis. Conserver, progresser et finir l'action. À la récupération les défenseurs deviennent attaquants mais doivent passer par les appuis.



1 Attaquant envoi le ballon derrière la défense vers le G qui doit écarter et ensuite marquer dans une des portes. Variante: l'attaquant qui joue le ballon va presser.



a) L'action débute avec une perte de balle du milieu et ensuite on déclenche l'attaque sur les cotés pour ensuite aller finir.



Mise en application sous forme de match