



A) - Durée 5 minutes (2 fois)

- L'équipe rouge doit conserver le plus longtemps possible avec l'aide également du défenseur.
- L'équipe bleu doit récupérer le ballon pour le transmettre à son attaquant. Une fois l'attaquant trouvé, un joueur bleu peut apporter son aide dans la zone offensive pour marquer = 2 vs 1.
- 2 joueurs bleus au pressing, 30 secondes maximum, puis changer les joueurs bleus pour maintenir l'intensité.
- Au bout de 5 minutes, compter le nombre de buts puis inverser les rôles.

B) Effectuer la même chose sans interruption = 1 seule carré de conservation

- 1 attaquant Rouge en zone offensive contre 1 défenseur bleu
- 1 attaquant Bleu en zone offensive contre 1 défenseur Rouge.
- Les Rouges conservent et doivent transmettre à leur attaquant, 2 joueurs peuvent également aller dans la zone offensive pour créer le surnombre.
- Les bleus à la récupération doivent à leur tour trouver l'attaquant bleu et créer du surnombre en attaque en allant à 2 maximum dans la zone offensive

