

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

p.81  L'arbitre et mon club



p.83  Je me teste sur l'arbitrage

p.85  La ronde de l'arbitrage



p.87  La théorie au service du jeu

p.89  L'arbitrage vidéo

p.91  Le jeu du drapeau



p.93  Le parcours de l'arbitre

p.95  J'analyse mon arbitrage

p.97  Un direct ou indirect ?



p.99  L'arbitrage au carré

p.101  Le 4 à la suite

ARBITRAGE ACTION TRANSVERSALE

L'arbitre et mon club

CLUB

Compétences visées : Intégrer l'équipe « arbitre » au sein du club

L'objectif de l'atelier : Mettre en place différentes actions au sein du club à destination des arbitres

Consignes de l'atelier :

ACTION 1 - Proposer aux arbitres d'intervenir au sein du club :

- Présenter les nouvelles lois du jeu à chaque début de saison. Rassemblement par équipe avant/après une ou plusieurs séances d'entraînement.
- Organiser un « questionnaire vidéo » sur des situations de jeu afin d'échanger sur l'interprétation des règles du football (main - anéantissement d'une occasion prometteuse - hors-jeu - semelles - coup de coude).
- Intégrer les arbitres aux séances d'entraînement des joueurs et/ou proposer aux joueurs de réaliser une séance physique et athlétique avec les arbitres.
- Convier les arbitres aux différents évènements ou activités du club.
- Proposer aux arbitres de participer à l'organisation de la pratique de l'arbitrage des jeunes par les jeunes (U13) et expliquer les bienfaits.

Action 2 : Valoriser les arbitres au sein du club :

- Présenter tous les arbitres du club sur les outils de communication (site internet, page facebook, livret d'accueil etc...).
- Mettre en place, chaque semaine, le « tableau des matchs » des arbitres du club. Afficher ce support dans les installations du club afin de communiquer sur les désignations respectives de chaque arbitre.
- Organiser des temps d'échanges entre les éducateurs, les arbitres et les joueurs afin de présenter les fonctions, rôles, devoirs, considérations, obligations de chacun.
- Evoquer le sujet au comité directeur.

Action 3 : Assurer le recrutement et la fidélisation des arbitres du club :

- Organiser l'accompagnement des jeunes arbitres sur leur match du weekend : transport - accompagnement dans le vestiaire - échanges et analyses autour du match etc... Permettre une rotation à chaque weekend entre les dirigeants, élus, joueurs etc...
- Présenter la fonction d'arbitre aux jeunes footballeurs des catégories U15-U17-U19 :
 - Découvrir un autre « monde » du football
 - l'arbitrage comme « école de la vie »
 - Evoluer sur des matchs de haut niveau
 - valoriser la fonction auprès des employeurs - etc...
- Accompagner les arbitres lors de leurs potentielles convocations/rerelations avec les instances départementales ou régionales.

Espace nécessaire :

Installations du club

Encadrement souhaité :

L'ensemble des licenciés du club

Effectif idéal :

L'ensemble des licenciés du club

Durée de l'action :

10 mois

Matériel nécessaire :

Installations du club

ARBITRAGE

ACTION EN SALLE

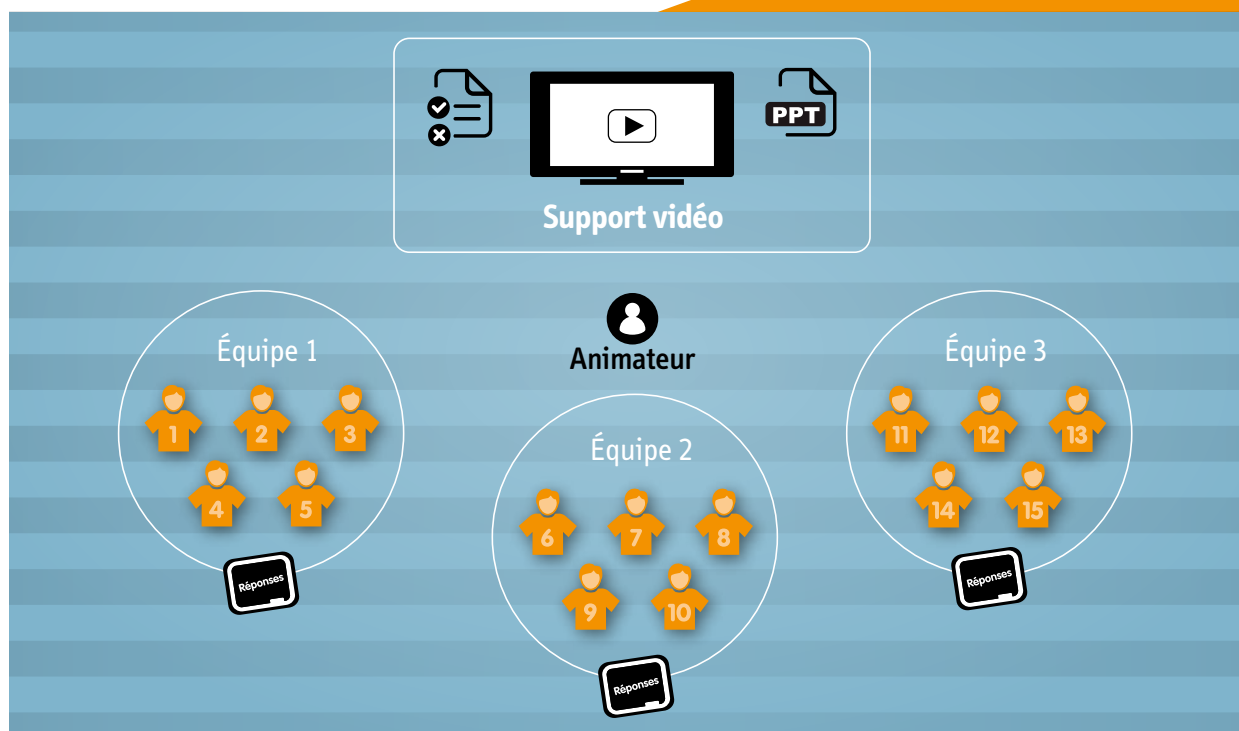
Je me teste sur l'arbitrage

U6
U9

Compétences visées : Connaître les règles essentielles du jeu

L'objectif de l'atelier : Organiser un jeu de questions/réponses sur le thème de l'arbitrage

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs en équipe de 5.
- Désigner un joueur « capitaine » d'équipe.
- Animer un questionnaire sur les lois du jeu, par équipe.
- Ecrire les réponses aux questions sur une ardoise (une par équipe).
- Comptabiliser les points et valoriser l'équipe vainqueur.

Espace nécessaire :

- Club house -
- Siège du club - Salle

Encadrement souhaité :

- 1 éducateur

Effectif idéal :

- 10 à 15 participants

Durée de l'action :

- 30 minutes

Matériel nécessaire :

- Salle - Chaises - Tables -
- Ardoises - Questionnaire et/ou Powerpoint

Remarque :

- Possibilité d'inviter un arbitre du club pour animer l'atelier.

QUESTIONNAIRE « ARBITRAGE »



	Questions	Réponses
1	Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à ses chaussures, à son brassard ou à sa grande taille ?	<i>A son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain).</i>
2	Mon 1er est un moyen de transport, mon 2e est un adjectif possessif, mon 3e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur.	<i>Carton jaune (car - ton - jaune), ou carton rouge.</i>
3	Je pense que l'arbitre a commis une erreur. Que dois-je faire : je lui dis qu'il s'est trompé, je ne lui dis rien et je me replace, je le dispute ?	<i>Je ne lui dis rien et je me replace.</i>
4	Vrai ou faux : J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	<i>Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.</i>
5	Lorsque je joue au football, je dois écouter les consignes : de mes parents, de mon éducateur, de mes adversaires ?	<i>De mon éducateur car c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le « spécialiste » du football.</i>
6	Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 cartons jaunes au cours du même match ?	<i>Il est exclu du terrain par l'arbitre : carton rouge.</i>
7	Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?	<i>Le coup de sifflet de l'arbitre.</i>
8	Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien, je le dispute ?	<i>Je l'encourage.</i>
9	Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	<i>Vrai, cela me permet de limiter les risques de blessure.</i>
10	Je me rends coupable d'une faute si : je fais un « petit pont » à mon adversaire, je pousse mon adversaire, le ballon sort du terrain ?	<i>Je pousse mon adversaire.</i>
11	Le football est un sport : individuel, collectif, de combat ?	<i>C'est un sport collectif car plusieurs joueurs composent ton équipe.</i>
12	Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine, le drapeau de touche ?	<i>Le brassard de capitaine appartient aux équipes.</i>
13	Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?	<i>Le mur (doit être placé à 6m du ballon chez les jeunes et à 9m15 dans les autres cas).</i>
14	Trouvez l'intrus : Ligne de touche, ligne de but, ligne de mire.	<i>Ligne de mire car elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football.</i>
15	Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet de deux poteaux et délimitant le haut d'un but : La barre de rive, la barre transversale, la barre de céréales.	<i>La barre transversale.</i>
16	Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?	<i>Plaisir - Engagement - Respect - Tolérance - Solidarité</i>
17	Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation contre un adversaire : Penalty, Hors-jeu, Corner ?	<i>Penalty.</i>
18	Quel autre nom utilise-t-on pour évoquer le « carton jaune » : l'applaudissement, l'avertissement, le divertissement ?	<i>L'avertissement.</i>
19	Mon 1er est une planète, mon 2e est un département français, mon tout est le lieu sur lequel tu pratiques le football.	<i>Terrain (Terre - Ain).</i>
20	Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin d'un match : le temps additionnel, le temps perdu, ou le petit plus du chef ?	<i>Le temps additionnel (il correspond au temps des arrêts de jeu).</i>

ARBITRAGE

ACTION TERRAIN

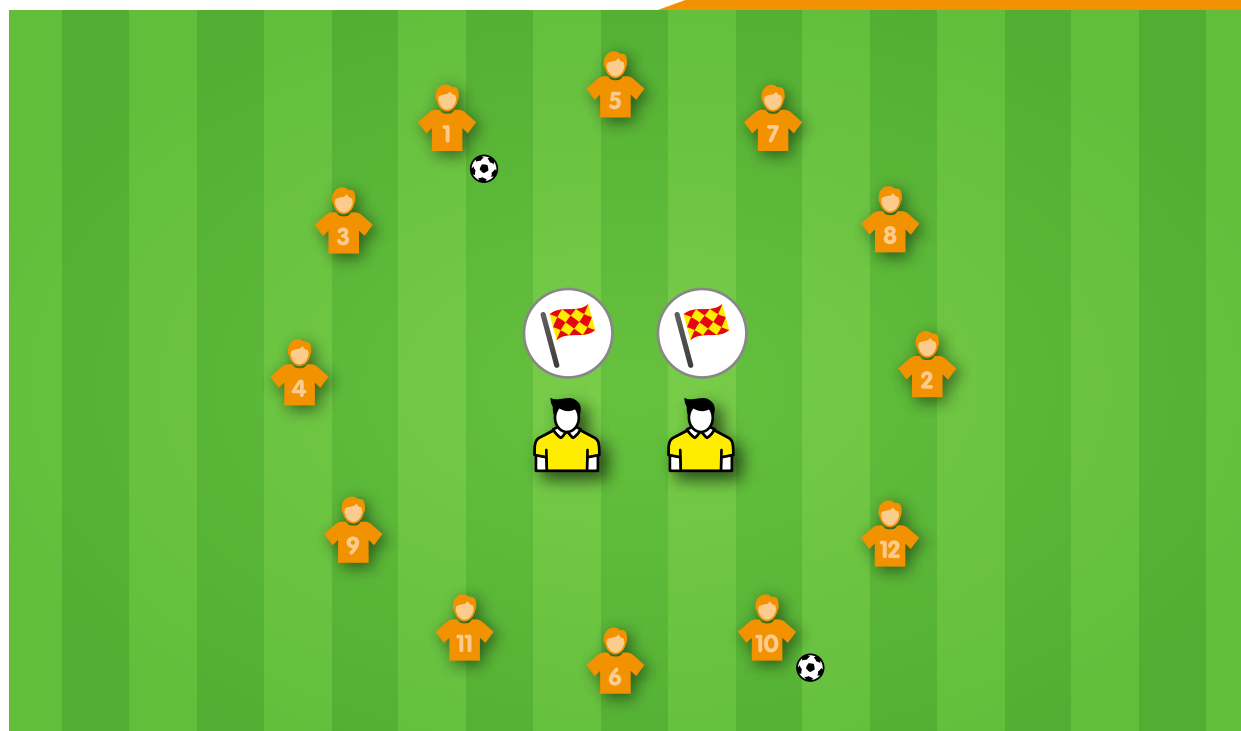
La ronde de l'arbitrage

U6
U9

Compétences visées : Connaître les fautes à ne pas commettre

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les fautes à ne pas commettre par l'intermédiaire d'un atelier de signalisation

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Désigner 2 joueurs qui occuperont la fonction d'arbitre.
- Répartir les autres joueurs en ronde autour de ces 2 arbitres.
- Transmettre, à la ronde de joueurs, les consignes suivantes :
 - Réaliser 10 passes à la main sans faire tomber le ballon au sol
 - Passer le ballon et le réceptionner avec une seule main
 - Contrôler le ballon avec la cuisse avant de le prendre à la main
 - Faire une passe de la tête
 - Etc...
- Demander à ces joueurs désignés « arbitres » :
 - De signaler (drapeau ou sifflet) la première erreur commise (ex : ballon qui tombe au sol).
 - D'être remplacé dans la fonction d'arbitre (dès que l'utilisation du drapeau est conforme) par le joueur fautif dans la ronde.

Espace nécessaire :

1/4 terrain de football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

Durée de l'action :

20 minutes

Matériel nécessaire :

Ballons - Drapeau de touche ou sifflet - Chasubles - Coupelles

Remarque :

Au-delà de la dimension « arbitrage », ce travail est basé sur la concentration de tous les participants.

ARBITRAGE

ACTION TERRAIN

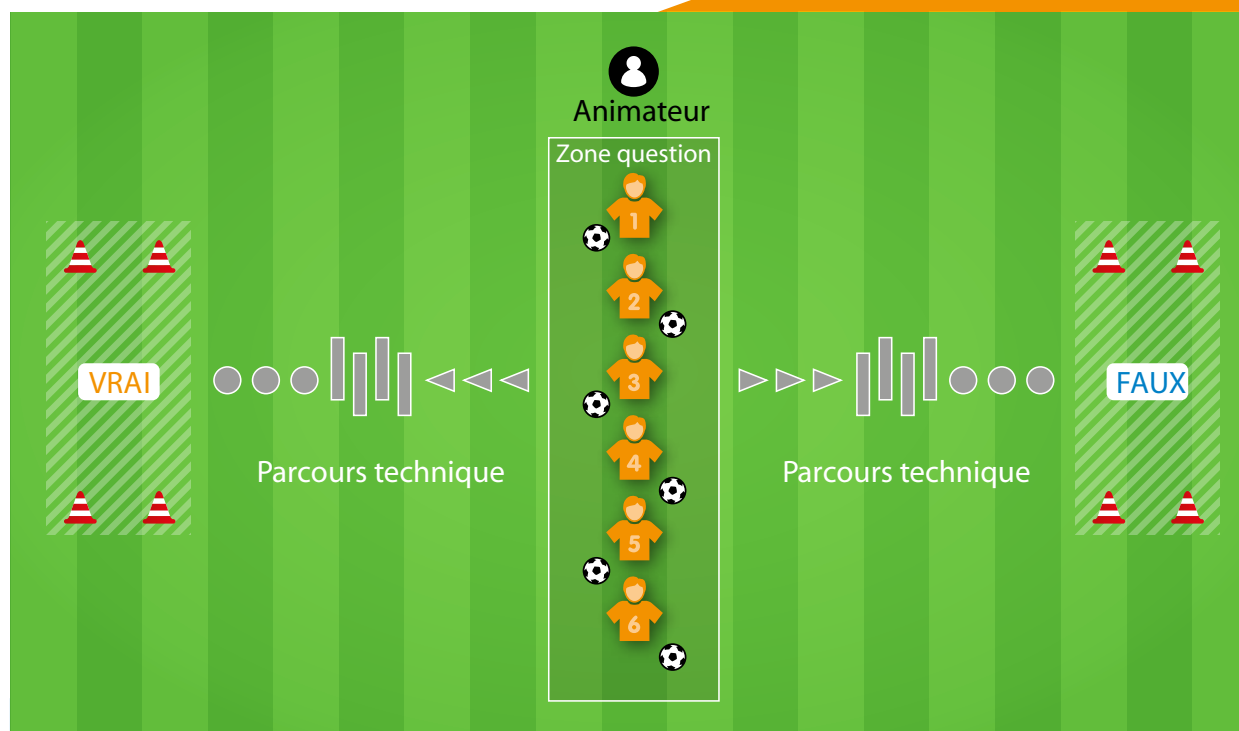
La théorie au service du jeu

U6
U9

Compétences visées : Connaître les règles essentielles du jeu

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un atelier de questions/réponses

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Répartir les participants en équipe.
- Matérialiser les 3 zones suivantes :
 - La zone « Vrai »
 - La zone « Question »
 - La zone « Faux »
- Positionner les joueurs (ballon aux pieds) face à l'éducateur, alignés les uns derrière les autres, dans la zone « Question ».
- Poser une question (Vrai/Faux) à tous les joueurs.
- Demander aux joueurs de répondre à la question posée par un déplacement dans la zone (Vrai/Faux) correspondante à la « bonne » réponse.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

1 Quiz (V/F) - Cônes - Coupelles

- Ballons - Chasubles

Remarque :

Possibilité d'organiser le déplacement vers les zones de réponses avec un parcours technique, de mettre en place des exercices (talons au fesses, montées de genou etc...) pendant que les jeunes attendent la question.

QUESTIONNAIRE « ARBITRAGE »



Questions - Vrai ou faux		Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	Vrai	<i>Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.</i>
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	Faux	<i>Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.</i>
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	Faux	<i>Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.</i>
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	Vrai	<i>Cela me permet de limiter les risques de blessure.</i>
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	Vrai	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	Vrai	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	Vrai	<i>Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.</i>
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	Faux	<i>Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.</i>
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	Vrai	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	Faux	<i>Le vainqueur obtient le choix du camp.</i>

ARBITRAGE

ACTION EN SALLE

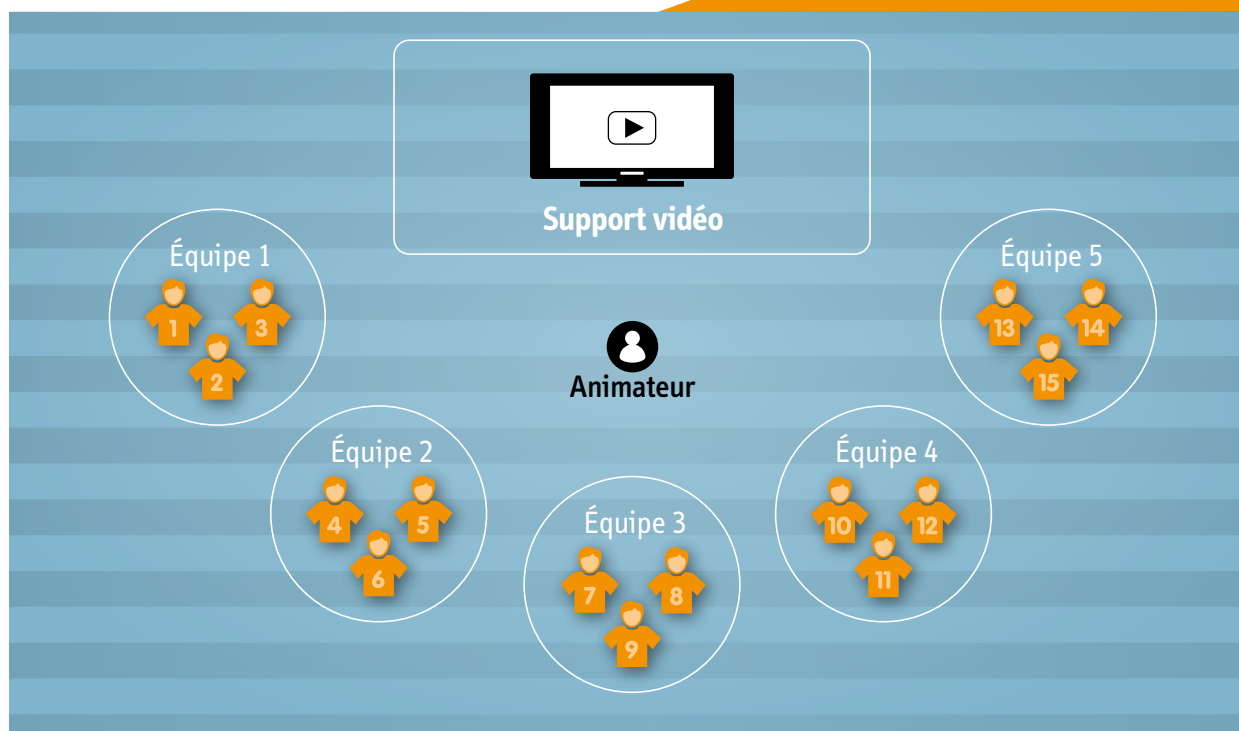
L'arbitrage vidéo

U10
U13

Compétences visées : Connaître les règles essentielles du jeu

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un jeu sur la prise de décision

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs par équipe.
- Construire un test vidéo avec différentes situations de jeu. Passer chaque situation à vitesse réelle.
- Consulter les joueurs afin qu'ils déterminent, à main levée, la « bonne » décision à prendre par l'arbitre.
- Recenser les réponses par équipe.
- Repasser l'action au « ralenti » et énoncer la « bonne décision » technique à prendre par l'arbitre.

Espace nécessaire :

Club house / Siège du club / Salle

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables - Test Vidéos / Actions de jeu

Remarque :

Possibilité d'inviter un arbitre du club pour animer l'atelier.

ARBITRAGE ACTION TERRAIN Le jeu du drapeau

U10
U13

Compétences visées : Tenir le rôle d'arbitre assistant

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes le long de la ligne de touche :
 - La zone « course avant »
 - La zone « course latérale »
 - La zone « décision »
- Réaliser une présentation collective de toutes les gestuelles associées à la fonction d'arbitre assistant : *Faute, Rentrée de touche pour la défense, Rentrée de touche pour l'attaque, Coup de pied de but, Hors-jeu, Coup de pied de coin etc...*
- Débuter le parcours avec un drapeau à la main.
- Evoluer le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones.
- Enoncer une « situation de jeu » lorsque le joueur arrive dans la zone « décision ».
- Demander au joueur d'adopter la signalisation adéquate en fonction de la situation énoncée : faute de l'attaquant - rentrée de touche pour la défense - hors-jeu - coup de pied de but - coup de pied de coin etc...
- Intervenir pour valider ou non la signalisation réalisée par le joueur.
- Comptabiliser les points de manière individuelle ou collective.
- Réaliser un débriefing collectif au sujet des signalisations à retenir.

Espace nécessaire :

Terrain de football

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

Drapeau de touche - Coupelles

Remarque :

Possibilité de réaliser l'atelier en présence d'un arbitre officiel du club.

ARBITRAGE ACTION TERRAIN

Le parcours de l'arbitre

U10
U13

Compétences visées : Tenir le rôle d'arbitre central

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones sur le terrain :
 - La zone « évolution » : l'arbitre évolue sur le terrain.
 - La zone « décision » : l'arbitre adapte sa gestuelle et sa signalisation en fonction de la consigne émise par l'animateur.
- Réaliser une présentation collective de toutes les gestuelles associées à la fonction d'arbitre central : Signaler un pénalty - un coup franc direct pour la défense, un coup franc indirect, un coup de pied de coin, un coup de pied de but, un hors-jeu etc...
- Réaliser le parcours technique avec un ballon au pied dans la zone «évolution ».
- Se présenter dans la zone « décision ».
- Demander à l'arbitre d'adopter une signalisation en fonction d'une situation de jeu énoncée : Un pénalty - un coup franc direct pour la défense, un coup franc indirect, un coup de pied de coin, un coup de pied de but, un hors-jeu etc...
- Intervenir pour valider ou non la signalisation réalisée par le joueur.
- Réaliser un débriefing collectif sur l'exercice réalisé.

Espace nécessaire :

Terrain de football

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

Sifflots - Ballons - Coupelles -

Cerceaux - Cônes

Remarque :

Possibilité de réaliser l'atelier avec ou sans ballon, par équipe ou en individuel avec un système de points (chronométrage du parcours) et des bonus/malus selon la gestuelle utilisée.

ARBITRAGE

ACTION EN SALLE

J'analyse mon arbitrage

U14
U19

Compétences visées : Maîtriser la règle du hors-jeu

L'objectif de l'atelier : Analyser mes performances sur l'atelier de terrain « Le 4 à la suite »

Modélisation de l'atelier :



Support vidéo



Animateur



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Réaliser l'atelier de terrain « Le 4 à la suite » avant de mettre en place l'action en salle « J'analyse mon arbitrage ».
- Analyser toutes les séquences de jeu, avec les joueurs, en salle.
- Echanger avec les joueurs et analyser chaque vidéo afin d'étudier les prises de décision.

Espace nécessaire :

Club house -
Siège du club - Salle

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises -
Tables - Test Vidéo

Remarque :

Possibilité de réaliser
l'atelier en présence d'un
arbitre officiel du club.

ARBITRAGE ACTION TERRAIN Un direct ou indirect ?

U14
U19

Compétences visées : Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur la nature des coups francs par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones distinctes :
 - La zone « technique » : C'est un parcours technique.
 - La zone « décision » : Se situe à l'issue de la zone « technique ».
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Réaliser un parcours technique et positionner 2 mini-buts à l'issue du parcours :
 - un but « CFI » (coup-franc indirect)
 - un but « CFD » (coup-franc direct)
- Enoncer, en début de parcours, un exemple de type de faute.
- Réaliser le parcours technique le plus rapidement possible et tirer dans le but qui correspond à la « bonne » décision technique.

Espace nécessaire :

Terrain de football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

2 minis buts - Coupelles -
Ballons - Cerceaux - Piquets
- Cônes

Remarques :

Possibilité de réaliser une variante avec les cartons rouges/jaunes.
Possibilité d'associer des pénalités avec des frappes du « mauvais » pied, des tirs au but sans que le ballon ne touche le sol etc...

NATURE DU COUP-FRANC

« COUP FRANC DIRECT » :

- Je charge un adversaire ;
- Je saute sur un adversaire ;
- Je donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire ;
- Je bouscule un adversaire ;
- Je frappe ou essaie de frapper un adversaire ;
- Je tacle un adversaire ou lui dispute le ballon ;
- Je fais ou essaie de faire trébucher un adversaire etc...

« COUP FRANC INDIRECT » :

- Je joue d'une manière dangereuse ;
- Je fais obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact ;
- J'empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains, ou joue ou essaie de jouer le ballon alors que le gardien est en train de le lâcher ;
- Je suis signalé en position de hors-jeu ;
- Mon gardien garde le ballon dans les mains pendant plus de 6 secondes ;
- Mon gardien prend le ballon avec les mains sur une passe volontaire d'un partenaire réalisée avec le pied ;
- Mon gardien prend directement le ballon des mains sur une rentrée de touche de mon partenaire etc...

ARBITRAGE

ACTION TERRAIN

L'arbitrage au carré

U14
U19

Compétences visées : Maitriser la règle du hors-jeu

L'objectif de l'atelier : Mettre en place un atelier de signalisation du hors-jeu

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones distinctes :
 - Une zone « carrée » : réaliser une conservation de balle à 4 vs 4.
 - Une zone « décision » : 2 joueurs/arbitres se situent sur les 2 lignes de délimitation du carré.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Organiser une opposition de 6 contre 6 dans la zone « carrée ».
- Nommer 2 arbitres qui doivent :
 - Se tenir sur les 2 lignes de délimitation du carré dénommées « zone de décision ».
 - Être aligné avec l'avant dernier défenseur.
 - Lever le drapeau à chaque fois qu'un joueur qui reçoit le ballon est hors-jeu (derrière le dernier joueur de l'équipe adverse).

Espace nécessaire :

Terrain de football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 joueurs

Durée de l'action :

10 minutes

Matériel nécessaire :

Drapeau de touche

- Coupelles - Ballons -

Chasubles

Remarque :

Le jeu ne doit pas s'arrêter à chaque signalisation de hors-jeu. L'objectif est d'apprendre la gestuelle et la mécanique du hors-jeu.

ARBITRAGE

ACTION TERRAIN

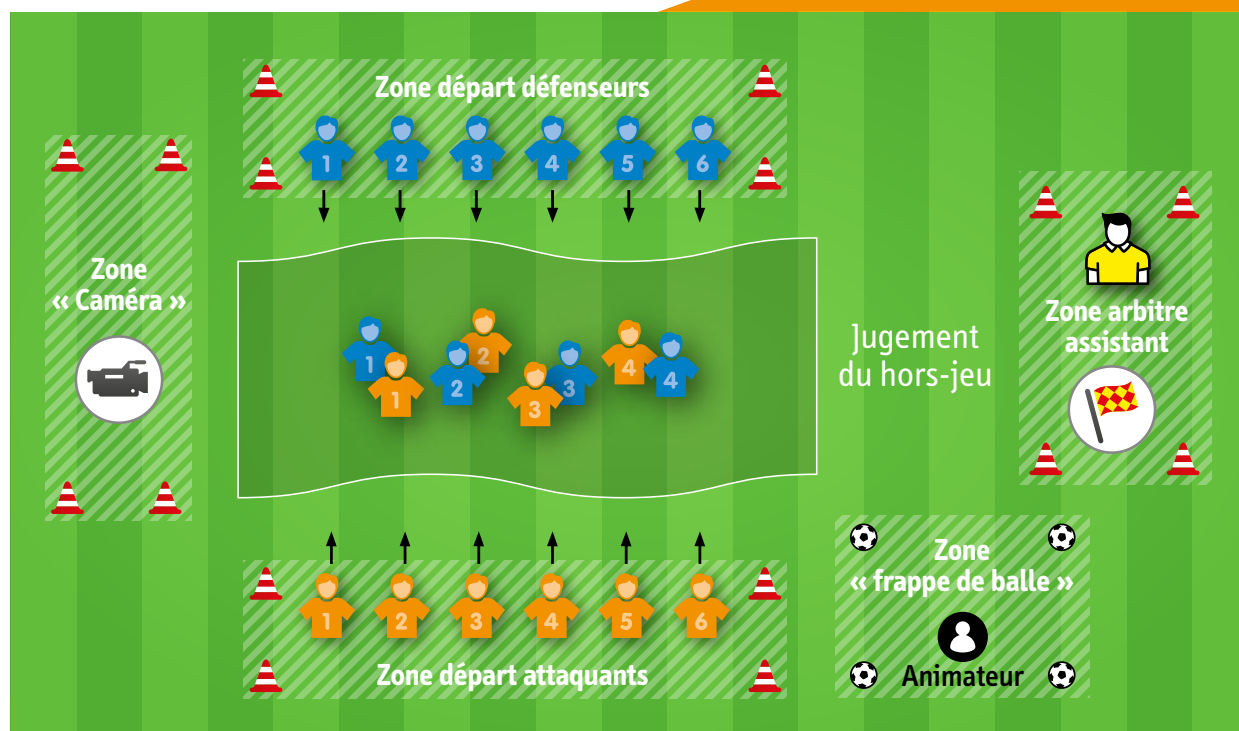
Le 4 à la suite

U14
U19

Compétences visées : Maîtriser la règle du hors-jeu

L'objectif de l'atelier : Mettre en place un atelier de mise en situation de hors-jeu

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes : attaquants / défenseurs
- Nommer 2 arbitres pour chaque séquence de jeu.
- Fixer une caméra en face de la zone « arbitre assistant » dans la zone « caméra ».
- Matérialiser 5 zones distinctes :
 - Une zone « départ défenseur » : Ligne des 16,5M de la surface de réparation.
 - Une zone « départ attaquant » : Ligne médiane.
 - Une zone « frappe de balle » : Derrière la ligne médiane, plein axe.
 - Une zone « arbitre assistant » : Le long de la ligne de touche.
 - Une zone « caméra » : Le long de la ligne de touche opposée à la zone « arbitre assistant ».
- Au signal de l'animateur :
 - Faire « remonter » la ligne de 4 défenseurs en direction de la ligne médiane
 - Faire « descendre » la ligne de 4 attaquants en direction du but.
- Envoyer un ballon en profondeur dès que les 2 lignes de joueurs se croisent.
- Déterminer s'il y a « hors-jeu » ou non pour les 2 arbitres assistants.
- Réaliser une analyse vidéo (en salle) lors d'une prochaine séance pour débriefer les différentes situations de jeu.

Espace nécessaire :

Terrain de football

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

Drapeau de touche - Coupelles - Ballons - Chasubles - Caméra

MISES EN SITUATION « ARBITRAGE »



Situation 1

4 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 3 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 4 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- 4 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 4 séquences s'enchainent à la suite.

Situation 2

4 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 2 attaquants et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 3 = 1 attaquants et 2 défenseurs se croisent
- 3 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 3 séquences s'enchainent à la suite.

Situation 2

4 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 4 attaquants et 4 défenseurs se croisent
- 1 ballon envoyé par l'animateur

Situation 4

5 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 1 attaquant et 2 défenseurs se croisent
- Séquence 3 = 3 attaquants et 1 défenseur se croisent
- 3 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 3 séquences s'enchainent à la suite.

Situation 5

4 attaquants - 5 défenseurs

- Séquence 1 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 2 attaquants et 1 défenseur se croisent
- Séquence 3 = 1 attaquant et 3 défenseurs se croisent
- 3 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 3 séquences s'enchainent à la suite.