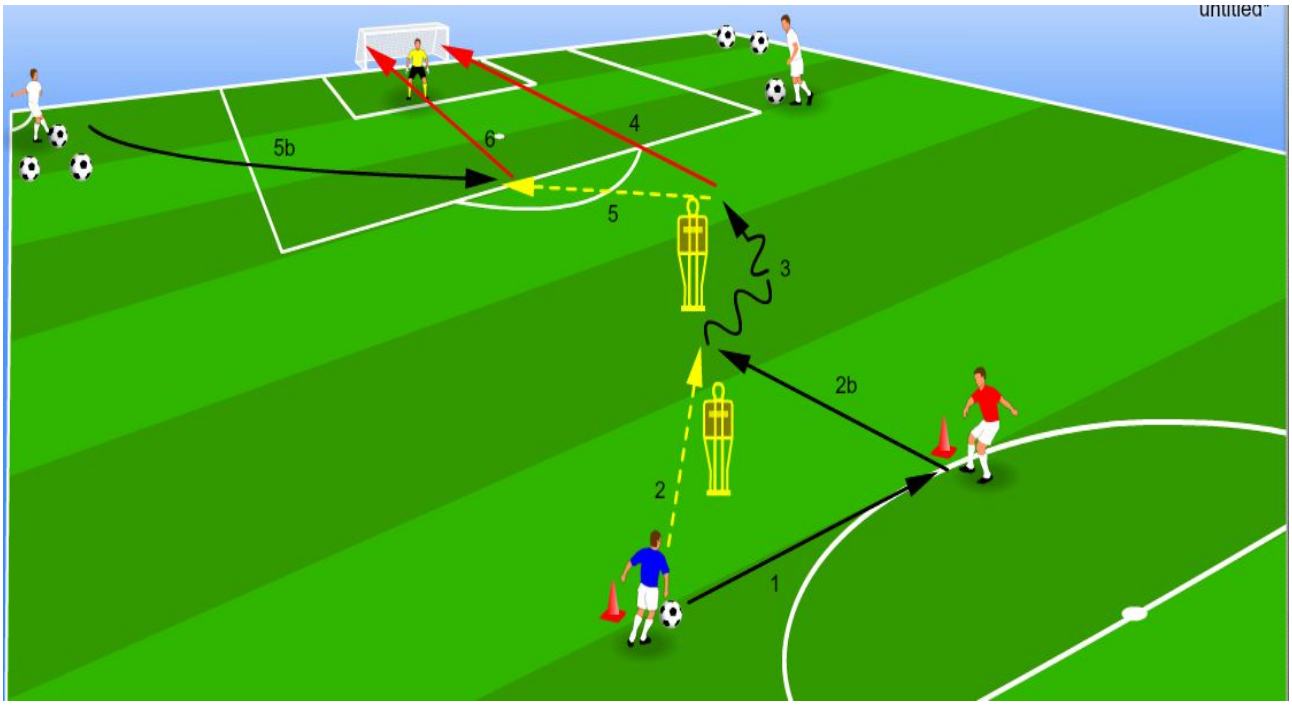
Exercice d'entraînement devant le but
Jean Marc Furlan (estac 2014-2015)

Joueur bleu donne à joueur rouge qui lui remet après que celui-ci est « éliminé la silhouette» par une course dans le dos.

Joueur rouge élimine la seconde silhouette en dribble et frappe au but , puis il vient se replacer devant la surface pour recevoir un centre tendu pour une nouvelle frappe .