

**RETOUR EN ZONE ARRIÈRE**

Bras droit tendu perpendiculairement au corps, avec un mouvement de droite à gauche.

**MISE EN ÉCHEC LE LONG DE LA BANDE**

Frapper du poing dans la paume ouverte de l'autre main.

**SIX-POUCES**

Mouvement latéral des avant-bras croisés, l'un bougeant au-dessous de l'autre.

**ASSAUT**

Rotation des poings fermés l'un autour de l'autre devant la poitrine.

**DOUBLE ÉCHEC**

Extension simultanée des deux bras, les poings fermés, vers l'extérieur de la poitrine.

**RETARDER LA PARTIE**

Les deux bras tendus vers le côté, poings fermés.

**PÉNALITÉ RETARDÉE**

Bras libre tendu vers le haut jusqu'à la fin de l'action en cours.

**DONNER DU COUDE**

Se frapper un coude de l'autre main.

**MISE AU JEU**

Bras pliés devant la poitrine, une main ouverte derrière l'autre. Mouvement des coudes vers l'extérieur, ressemblant à deux bâtons qu'on tire.

**DÉCOMPTE DE 5 SECONDES**

Main qui tient le sifflet tendue au-dessus de la tête et ouverte, les cinq doigts écartés.

**ÉCHEC AVEC LA MAIN LIBRE**

Bras gauche tendu, main ouverte, paume tournée vers l'extérieur indiquant un mouvement de poussée.

**VIOLATION DU TERRITOIRE DU GARDIEN DE BUT**

Un pied sur le périmètre du territoire, et signaler la possession tout en donnant un coup de sifflet.

**BUT ACCORDÉ**

Les deux bras tendus au-dessus de la tête.

**TOUCHER LA BALLE DE LA MAIN**

Mains qui se serrent au niveau de la taille.

**BÂTON ÉLEVÉ**

Les deux poings fermés, posés l'un sur l'autre au niveau du front.

RETENIR

Se prendre le poignet de l'autre main, bien devant la poitrine.



**ACCROCHER**

Mouvement des deux bras vers l'estomac, comme si on tirait quelque chose.

**OBSTRUCTION**

Avant-bras croisés devant la poitrine, mains ouvertes.

**DONNER DU GENOU**

Se taper un genou de la main, en gardant la tête haute.

**PÉNALITÉ DE MATCH**

Se taper de la main le dessus de la tête.

**OBSTRUCTION MINEURE**

Avant-bras en travers de la poitrine, puis pointer dans la direction de la possession.

**INCONDUITE**

Les deux mains sur les hanches.

**RUDESSE ET RUDESSE EXCESSIVE**

Un bras tendu sur le côté, le poing fermé.

**TIR AU BUT**

Bras qui tient le sifflet tendu vers le haut, rotation de l'index, puis abaissement du bras.

**CINGLER**

Mouvement de hache du tranchant de la main sur l'autre avant-bras replié devant la poitrine.

**DARDER**

Mouvement de poussée des deux bras, comme si on arrachait quelque chose de l'estomac.

**DÉCOMPTE DE 10 SECONDES**

Les deux bras tendus au-dessus de la tête, mains ouvertes, les dix doigts écartés.

**FAIRE TRÉBUCHER**

Les deux pieds au sol, pied droit devant, regarder devant en se frappant le genou.

**CONDUITE ANTISPORTIVE**

Une main à plat sur la pointe des doigts de l'autre, pour former un «T», sur le côté du corps.

**BUT REFUSÉ**

Balancement des deux bras latéralement, les paumes vers le sol. Aucun but.

**ENCERCLEMENT**

Bras croisés devant la poitrine, les poings fermés.