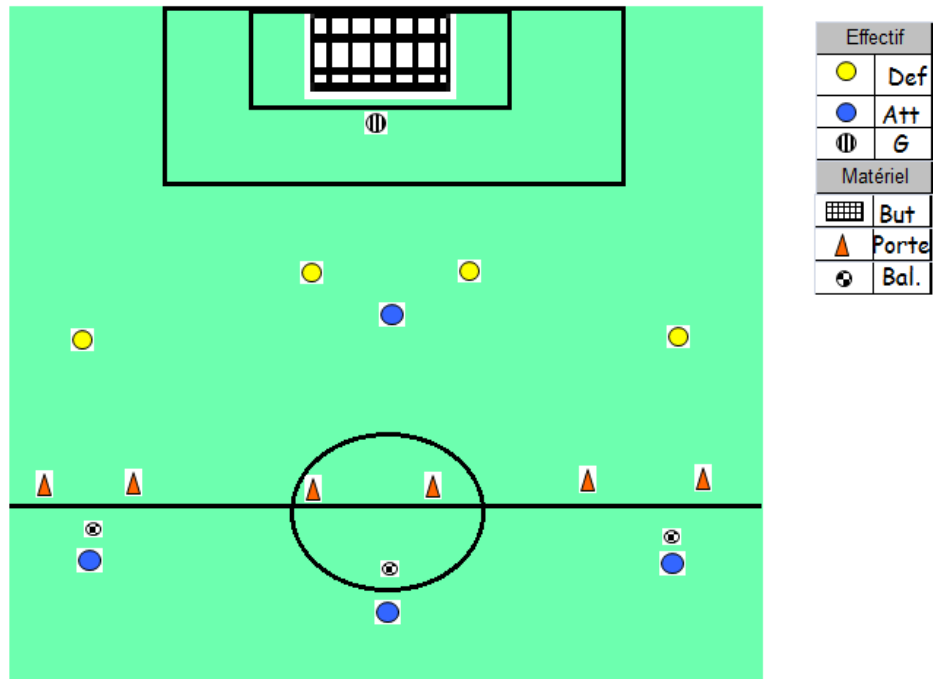


Objectif : travailler le jeu vertical long ou jeu direct



But:

- Pour les défenseurs : Récupérer le ballon et relancer dans les portes
- Pour les attaquants : Marquer un but après un jeu direct ou vertical long

Consignes:

- Pour les attaquants, il faut chercher un jeu direct ou vertical long pour aller marquer.
- Pour les défenseurs, il faut s'organiser défensivement pour gêner le mieux possible le jeu direct ou vertical long des attaquants. Puis va marquer dans l'un des 3 petits buts (2 points)

AMH: Demi-terrain

- 4 Défenseurs + 1 Gardien + 4 Attaquants
- Matérialiser 3 petits buts pour les défenseurs
- Effectuer plusieurs répétitions puis alterner les postes de manière à ce que tout le monde travaille les différents rôles

Variables:

- Modifier la position de départ du ballon
- Ajouter un temps limite pour attaquer
- Ajouter un nombre de touches de balle
- Enlever un défenseur ou le faire partir de plus loin (le mettre en retard)

Critères de réalisations:

- Avoir un jeu direct ou long vertical (attaquants)
- Ajouter de la communication; gérer le Hors-jeu; mettre de l'impact dans les duels (défenseurs)