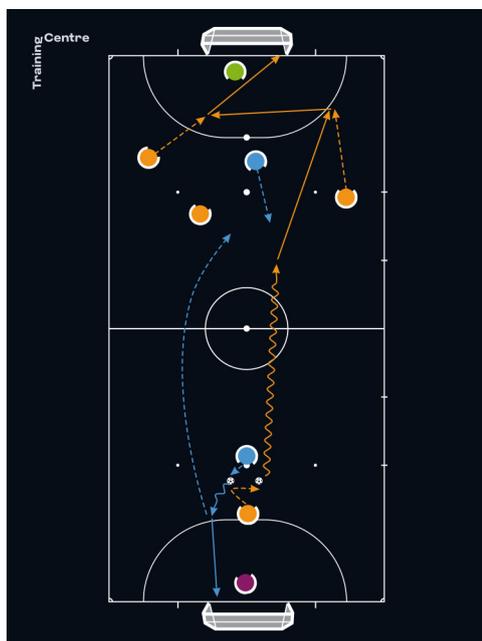


Systeme en 1-3: —•— Espace et verticalité



Organisation

- Utiliser tout le terrain.
- Placer un but à chaque extrémité du terrain.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Organiser une opposition entre 4 attaquantes et 2 défenseures.
- Placer deux ballons l'un à côté de l'autre dans la moitié de terrain de l'équipe qui attaque (comme indiqué sur l'illustration ci-dessus)

Explication

- Pour commencer, l'attaquante en 1 contre 1 choisit un des deux ballons pour lancer une offensive en direction du but adverse.
- Elle dribble son adversaire (sans opposition), qui doit transmettre l'autre ballon d'une passe en hauteur à la gardienne de l'équipe qui attaque avant de revenir défendre rapidement dans sa moitié de terrain.
- L'attaquante cherche à combiner avec ses coéquipières dans la moitié de terrain adverse et tenter de marquer.
- Les deux attaquantes qui se trouvent dans le camp de l'équipe qui défend n'ont droit qu'à une touche de balle.

Variantes

- Deux défenseures entrent sur le terrain pour créer un 4 contre 4.
- L'exercice commence par une passe de la gardienne vers son équipière qui est en 1 contre 1 ou vers une de ses coéquipières dans la moitié de terrain adverse.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent utiliser toute la largeur du terrain pour compliquer la tâche de la défense adverse.
- Les attaquantes doivent rester dans la moitié de terrain adverse.