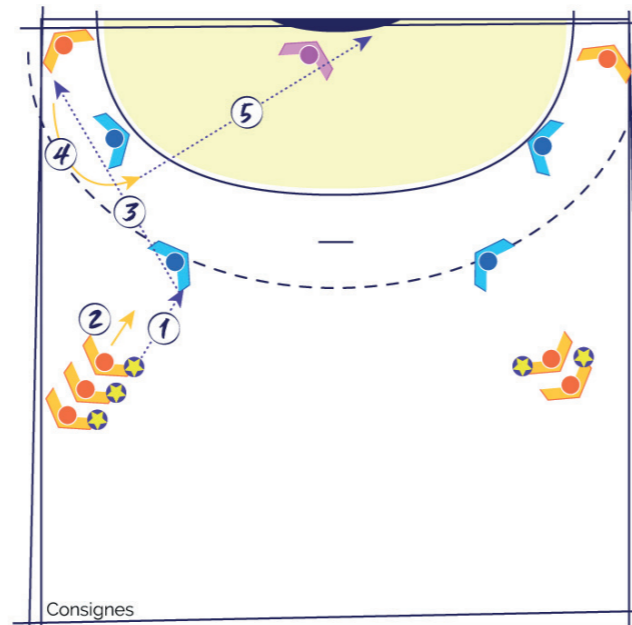
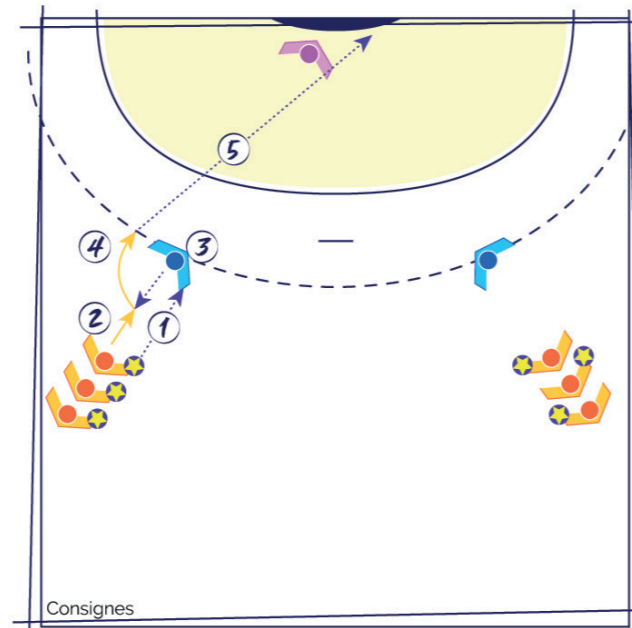
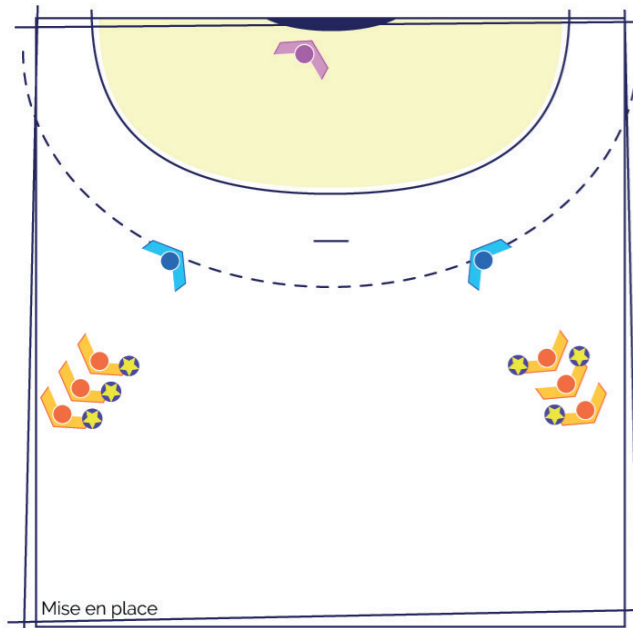




DUEL D'ARRIÈRES EN 1 CONTRE 1



L'objectif de l'exercice est de reprendre l'objectif travaillé la semaine à l'entraînement (duel de l'arrière en un contre un)

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'arrières.
- 1 gardien du but
- 2 défenseurs à 9 mètres devant chaque colonne d'arrières

CONSIGNES

L'arrière fait la passe au défenseur (1).

Le défenseur rend le ballon (2) à l'arrière qui s'est engagé (3) pour jouer le 1 contre 1 (4) et aller marquer (5)

Si le défenseur remporte le duel alors l'attaquant passe défenseur

Alterner les tirs / 1 contre 1 de chaque côté du terrain

VARIANTE

Le même exercice peut être effectué en 2 contre 2

Par exemple, un arrière et un ailier

La situation est identique sauf que le défenseur a le choix du joueur auquel il donne le ballon

CONSEILS

- Veillez à ce que le rapport de force soit équilibré
- Soyez attentifs à ce que les **défenseurs** ferment bien le secteur central en avançant la jambe du côté du centre du terrain.
- Les **attaquants** doivent prendre leur balle en course, et s'engager dans un intervalle (pas sur le défenseur)



GARDIENS

Ils participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De -11 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



TEMPS

5-7 min

