



➤ OBJECTIFS



- Conduire son ballon et dribbler.
- Gagner son duel (1 VS 1).
- Attaquer / défendre.

➤ MISE EN PLACE



- Espace de jeu : 20 X 20 mètres.
- 2 équipes en opposition.
- 2 buts à attaquer pour les attaquants rouges et 2 portes jaunes à défendre.

➤ BUTS



- Rouge** : éliminer le défenseur jaune et marquer dans un petit but = **1 point**.
- Jaune** : récupérer le ballon et marquer en stop-ballon dans une porte jaune = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE	ILLUSTRATION	FRÉQUENCE			
Vitesse		1	2	3	4
Conduite / dribbles					
CHARGE		CHGT DE DIRECTION			
2 séries		1	2	3	4
5 répétitions					
DISTANCE COURSE		CHGT DE RYTHME			
20 mètres ou +		1	2	3	4
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'		LUDIQUE			
travail		1	2	3	4
recup'					
6 sec et +					
1 min					
UN CONSEIL	POINTS CLÉS				
Jouer sur le changement de rythme : fixer l'adversaire en conduite et changer de rythme sur le dribble.	1	État de fraîcheur			
	2	Forme compétitive			
	3	Concentration			
	4	Maîtrise technique			

➤ EXPLICATIONS



- L'attaquant rouge part en conduite de balle défier le défenseur jaune.
- Le rouge doit marquer après avoir éliminé le jaune dans l'un des 2 buts sur une passe de l'intérieur du terrain. Si le jaune récupère le ballon, il tente de marquer en stop-ballon dans l'une des portes jaunes.

➤ VARIABLES



- **Départ du ballon** : le défenseur jaune fait la passe à l'attaquant puis vient le cadrer sur le temps de passe.
- **Finition** : marquer après avoir franchi la porte de cônes)
- **Vitesse** : imposer un temps limite pour marquer (6 sec).