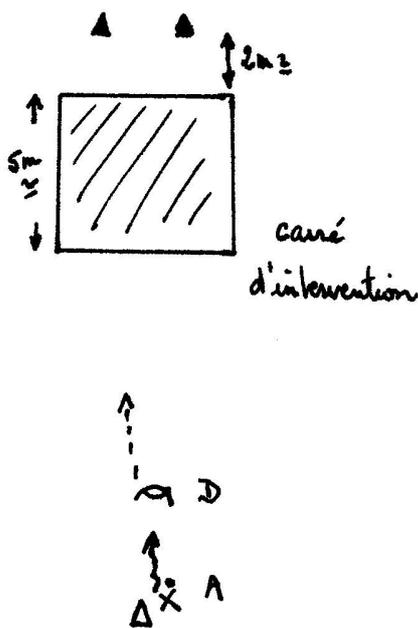


14 / 1 – travail défensif (recul frein + intervention) et travail offensif (dribble, feinte) :



Organisation :

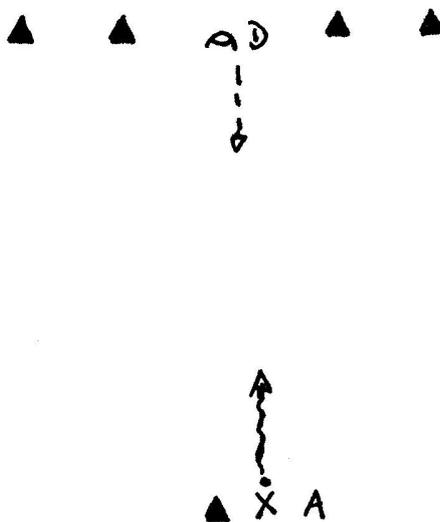
1 ballon pour 2 (1 attaquant – 1 défenseur).
 Au départ, l'attaquant a le ballon ; le défenseur se situe entre l'attaquant et la cible, à environ 3 ou 4 m.
 1 couloir de 5 à 10 m de long et 3 ou 4 m de large + 1 carré de 5m sur 5 + 1 cible de 1m de large.

Consignes :

Pour l'attaquant : aller le plus vite possible pour passer dans la cible avec le ballon, en passant obligatoirement dans le carré.

Pour le défenseur : reculer sans se faire dribbler par l'attaquant jusqu'au carré puis possibilité d'intervention dans le carré.

14 / 2 – travail défensif (intervention) et travail offensif (dribble, feinte) :



Organisation :

1 ballon pour 2 (1 attaquant – 1 défenseur).
 1 plot de départ et 2 cibles de 1.50 m de large environ séparées de 5m (cette distance peut varier afin de faciliter le travail de l'attaquant (l'agrandir) ou celui du défenseur (la diminuer)).

Consignes :

Pour l'attaquant : conduire la balle en direction des cibles, tente de dribbler le défenseur pour marquer en passant dans l'une ou l'autre des 2 cibles.

Pour le défenseur : part de la ligne de but au moment où l'attaquant démarre et tente de récupérer le ballon.

Pour ces 2 situations, on peut jouer sur la réversibilité des rôles en plaçant 1 cible au point de départ de l'attaquant, afin que le défenseur, s'il récupère le ballon, puisse marquer.

