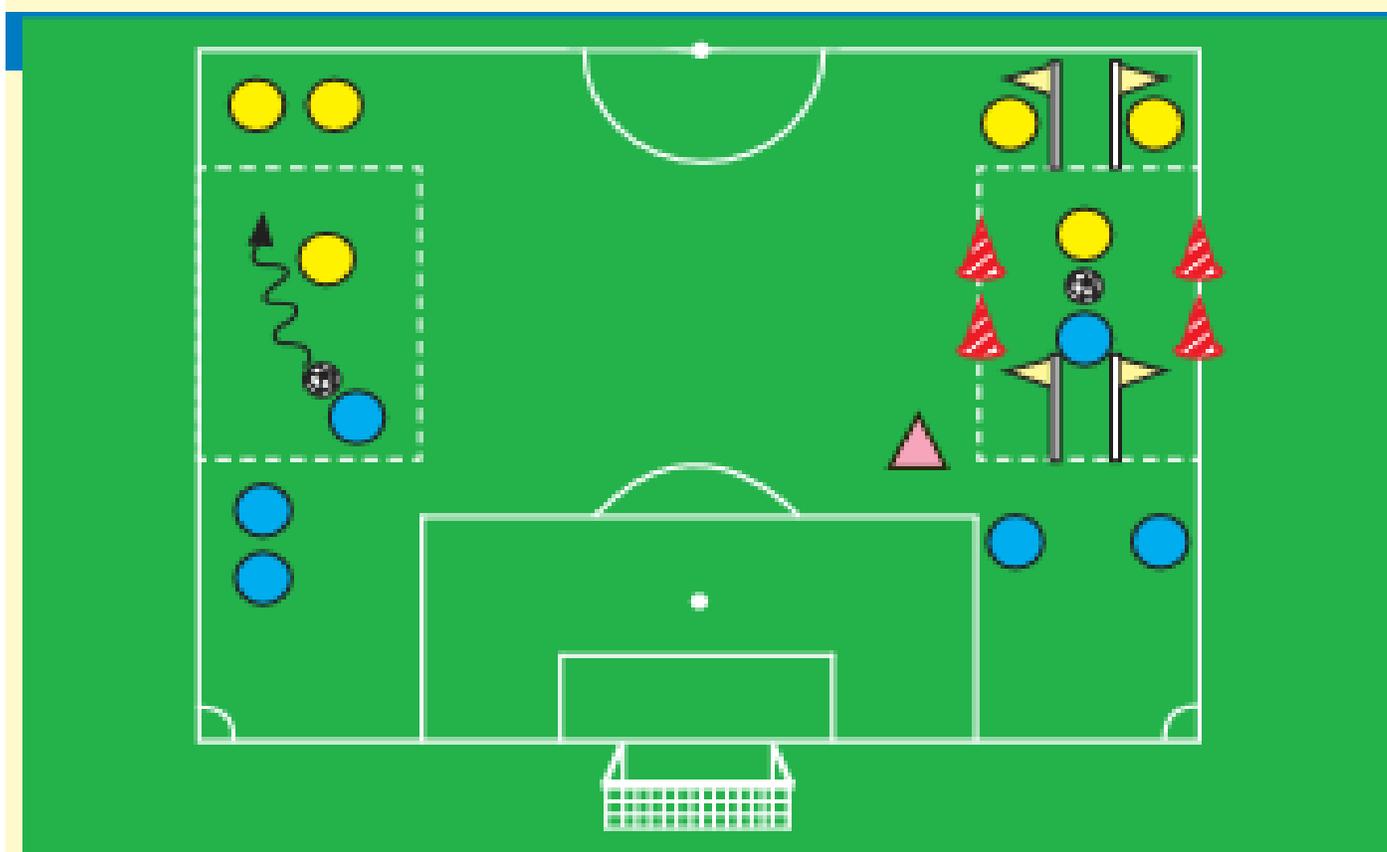


ATTAQUER ET DÉFENDRE



Organisation :

- ✓ 3 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- ✓ Jeu 1v 1 sur surfaces délimitées.
- ✓ Ballon mis en jeu entre les joueurs.
- ✓ Temps limité (Ex : 1').
- ✓ But en stopball

Points de correction :

Attaquant :

- ✓ Chercher le dribble
- ✓ Changement de rythme
- ✓ Faire croire
- ✓ Déstabiliser les appuis du défenseur

Défenseur :

- ✓ Comportement défensif
- ✓ Cadrer (distance et vitesse)
- ✓ Orienter (Attention – exercice avec 4 buts)
- ✓ Intervenir
- ✓ Enchaîner

Règles :

Déroulement :

- ✓ On joue en cherchant à stopper le ballon derrière la ligne adverse.
- ✓ L'action commence chez l'équipe qui a marqué le point.
- ✓

Variante:

- ✓ On joue avec 2 ou 4 buts, chaque joueur peut marquer.
- ✓ Le ballon est mis en jeu au centre par l'entraîneur.