

N° 2	Thème >>>	Methode Coerver / Duel N°1		Catégories	Pédagogie
Exercice	On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir	U8	Active
	On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Protéger son but	À U11	Laisser jouer – Observer – Questionner



12'

Objectif	Vitesse d'exécution Dribble Créativité
But	Le but pour chaque joueur est de faire tomber un des 2 ballons posés sur les plots
Consignes	Au signal de l'éducateur (auditif ou visuel), un joueur noir et un joueur rouge courent le plus vite possible, passent la porte et jouent le 1 contre 1. L'éducateur met le ballon en jeu pendant la course des joueurs.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ des joueurs: A genoux, bras levés, assis, de dos ou sur le ventre</li> <li>Intégrer un petit travail d'appui pendant la course avec des lattes</li> <li>2 contre 1 (ballon au joueur seul), 2/2, 3/2, 3/3 (agrandir le terrain)</li> </ul>
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feinter pour changer de direction</li> <li>Prise d'initiatives pour essayer de surprendre</li> <li>Si plusieurs joueurs par équipe (voir variantes), adaptation de son déplacement en fonction de la situation</li> </ul>

