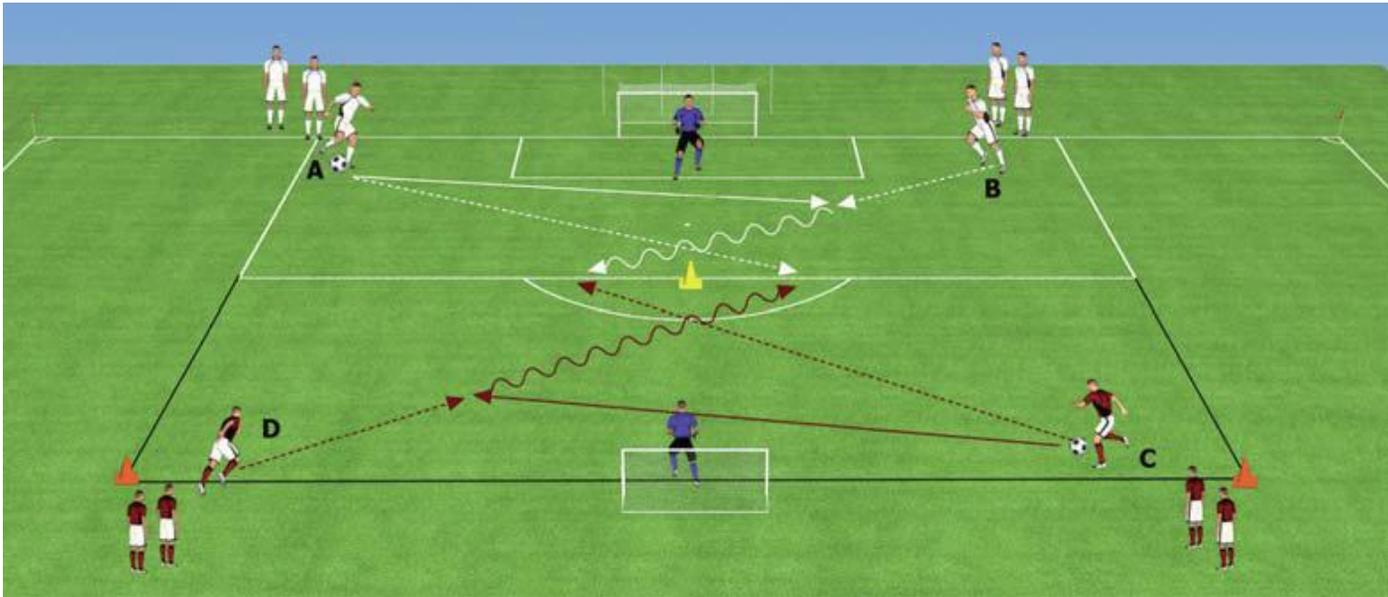


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

DUEL EN 1 CONTRE 1 PAR ÉQUIPE



Sur une double surface de réparation avec une cage mobile, 2 équipes se font face en diagonale avec des joueurs situés de part et d'autre des 2 buts.

A, B, C et D partent en même temps : **A** passe à **B**, **C** à **D**. A ce moment-là, **B** attaque **C** en 1 contre 1 (en passant à droite du plot central jaune) et **A** défend sur **D** en 1 contre 1.

Le premier qui marque donne 1 point à son équipe. Et on repart avec 4 nouveaux joueurs... Interdiction de frapper avant la ligne des 16m50 !

REMARQUE : Cet exercice vise à encourager le dribble «vers l'avant», lequel doit être effectué le plus rapidement possible pour finir devant le but.