

# Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

## DUEL ET PERCUSSION



Sur un espace de jeu de 20x20 mètres avec un carré central de 5x5 mètres :

3 joueurs attaquent, 3 défendent, et 3 sont en appui. Les attaquants doivent passer en conduite dans une des quatre porte (4 côtés du carré) pour marquer 3 points. Les défenseurs doivent les en empêcher. Si ces derniers récupèrent le ballon et le transmettent à un appui = - 1 point au capital des attaquants. Les "attaquants" peuvent aussi jouer avec les appuis. Attention : si un défenseur se fait éliminer trop facilement (ne pas se jeter; ne pas se faire éliminer) = + 1 point au capital des attaquants !

Faire 6 séquences de 1 minute 15 entrecoupées de 45 secondes de récupération passive (chaque équipe passe successivement en "attaque", en "défense" et en "appui"). A la fin, l'équipe de 3 attaquants qui a comptabilisé le plus de points remporte le jeu.