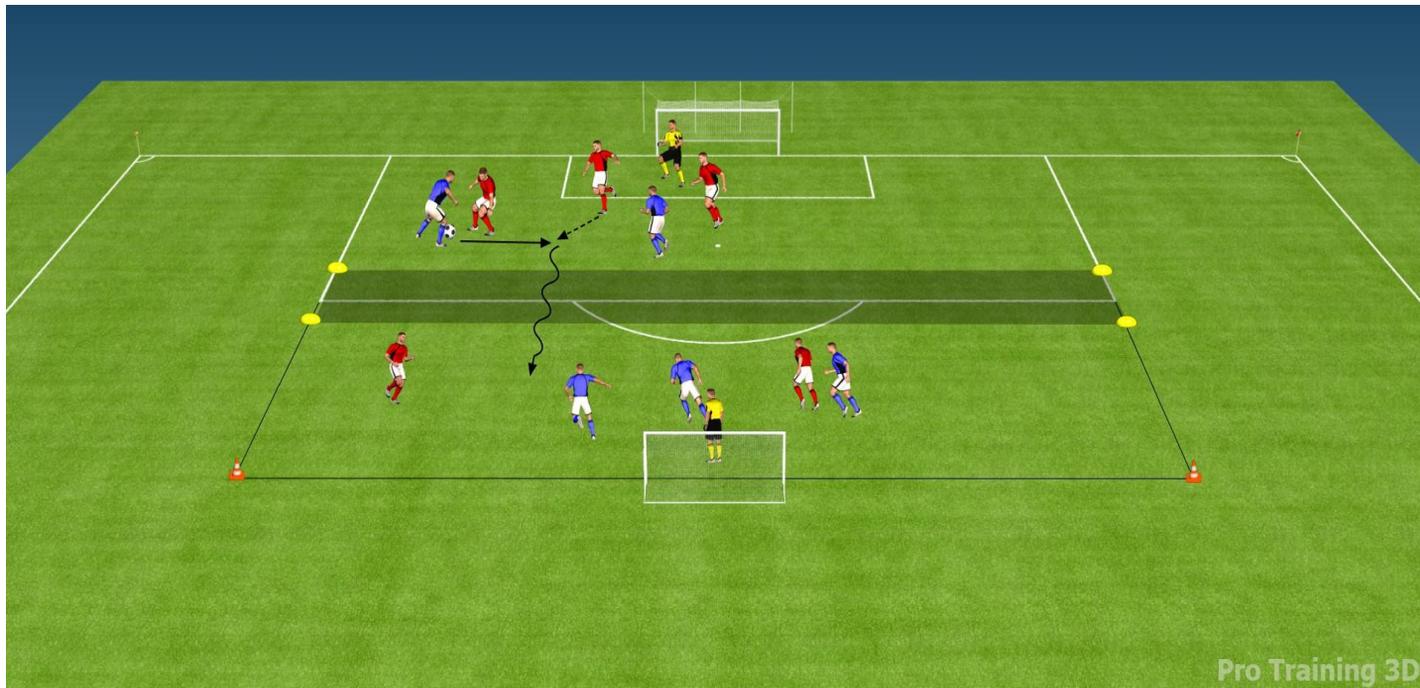


Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

DUEL ET PERCUSSION



Sur une double surface de réparation : 6 contre 6 avec une zone de "prise de vitesse" au milieu. On joue à 3 défenseurs contre 2 attaquants de chaque côté. Les défenseurs doivent ressortir le ballon à 3 contre 2 par une conduite pour aller ensuite jouer un 3 contre 3 dans la moitié adverse (une fois arrivé dans la zone d'accélération, le joueur n'est plus attaquant). Si le joueur se fait contrer, il ne peut pas revenir dans son camp, et ce afin de garder un 2 contre 2 de l'autre côté qui mettra là encore en évidence la notion de duel (1 contre 1). On joue 5 séquences de 1 minute 30 entrecoupées de 1 minute de récupération.