1c1 duel cadrage simple

Football • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Tenir l’adversaire en 1c1

But

Empêcher la frappe pendant 8 s

Thème

Défendre en 1c1 ou en zone pour ralentir la progression adverse

Organisation et rôles

Binôme, inversion des rôles toutes les 2 min — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Pas de contact par derrière, espace libre

Consigne

Couloir 12×15 m. 1 attaquant contre 1 défenseur, but derrière défenseur. +1 défenseur si pas de frappe en 8 s.

Critères de réalisation

- Se placer face
- Fléchir jambes
- Canaliser côté faible

Critère de réussite

≥ 6 arrêts sur 10 duels

Matériel

6 plots, 2 mini-buts, 4 ballons, chrono

Variables de différenciation

- Couloir 10–15 m
- Durée duel 6–10 s
- Touches attaquant 3–5