# Duel en un contre un cadré

Football • Lycée Seconde/Première • CA4

## Objectif

Apprendre à cadrer et ralentir l’attaquant

## But

Gagner 6 duels sur 10

## Thème

S’organiser en défense (cadrage, couverture, repli défensif)

## Organisation et rôles

Binômes avec rotation toutes les 3 actions — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

## Sécurité

Limiter les contacts, surveiller les appuis

## Consigne

Couloir 15×10 m. Attaquant démarre balle au pied, défenseur doit cadrer sans se jeter. Point marqué si balle récupérée ou tir bloqué.

## Critères de réalisation

- Position de profil
- Appuis fléchis
- Limiter l’espace de tir

## Critère de réussite

≥ 6 duels gagnés sur 10

## Matériel

6 plots, 4 ballons, 2 mini-buts

## Variables de différenciation

- Couloir 12–18 m
- Durée action 5–8 s
- Touches max 3–5