Zone interdite 1c1

Football • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Protéger une zone interdite

But

Bloquer l’accès à la zone derrière soi

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme avec changement toutes les 2 actions — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Pas de tacle, zone matérialisée

Consigne

Carré 10×10 m. Attaquant doit franchir ligne opposée balle au pied. Défenseur protège zone. +1 défenseur si pas franchi.

Critères de réalisation

- Écarter bras
- Reculer orienté
- Bloquer trajectoire

Critère de réussite

≥ 7 zones protégées sur 10

Matériel

8 plots, 4 ballons

Variables de différenciation

- Zone 8–12 m
- Durée duel 6–10 s
- Touches max attaquant 5–7