

LE UNE-DEUX

Eliminer rapidement

POSTES

Gardien
Défense
Milieu
Attaque

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

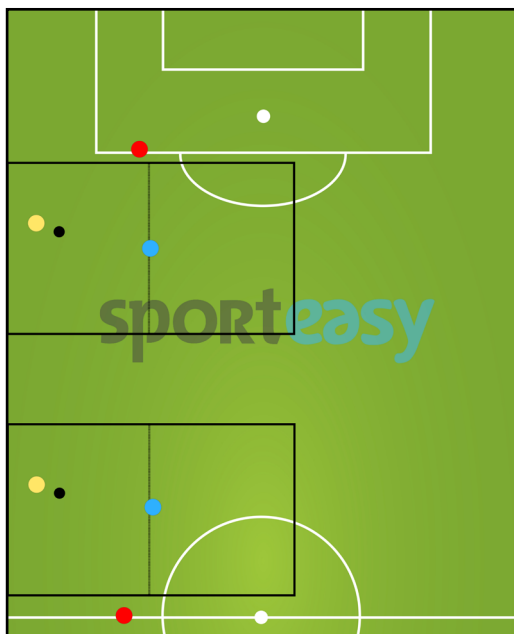
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

4 plots et
1 ballon
par terrain

EXERCICES

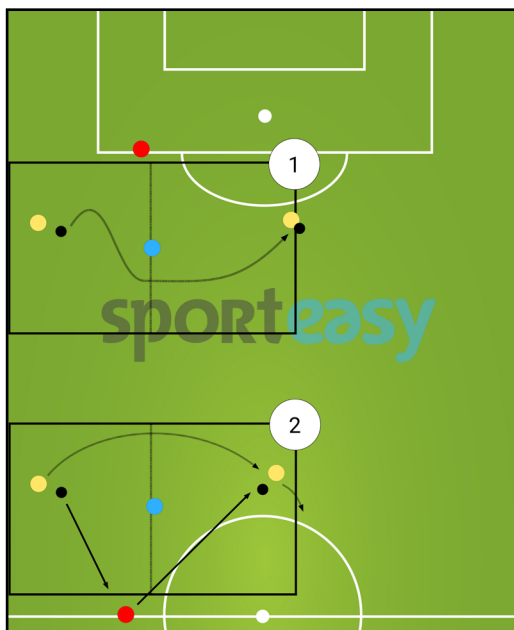


Durée : 15-20 min

Explications :

Disposez

- Quelques plots pour former une zone 5*15 m
- L'attaquant part d'une extrémité du terrain (joueur jaune)
- Le passeur est positionné sur un côté, hors du terrain (joueur rouge)
- Le défenseur est positionné au milieu du terrain (joueur bleu)



Cas 1 - L'attaquant conduit le ballon et fixe le défenseur. Il déclenche un dribble au lieu de faire le une-deux avec le joueur en appui.

Cas 2 - L'attaquant passe au joueur en appui, accélère et dépasse le défenseur. Le joueur en appui lui repasse alors la balle, effectuant un une-deux.

L'attaquant réussit s'il stoppe la balle sur la ligne opposée.