

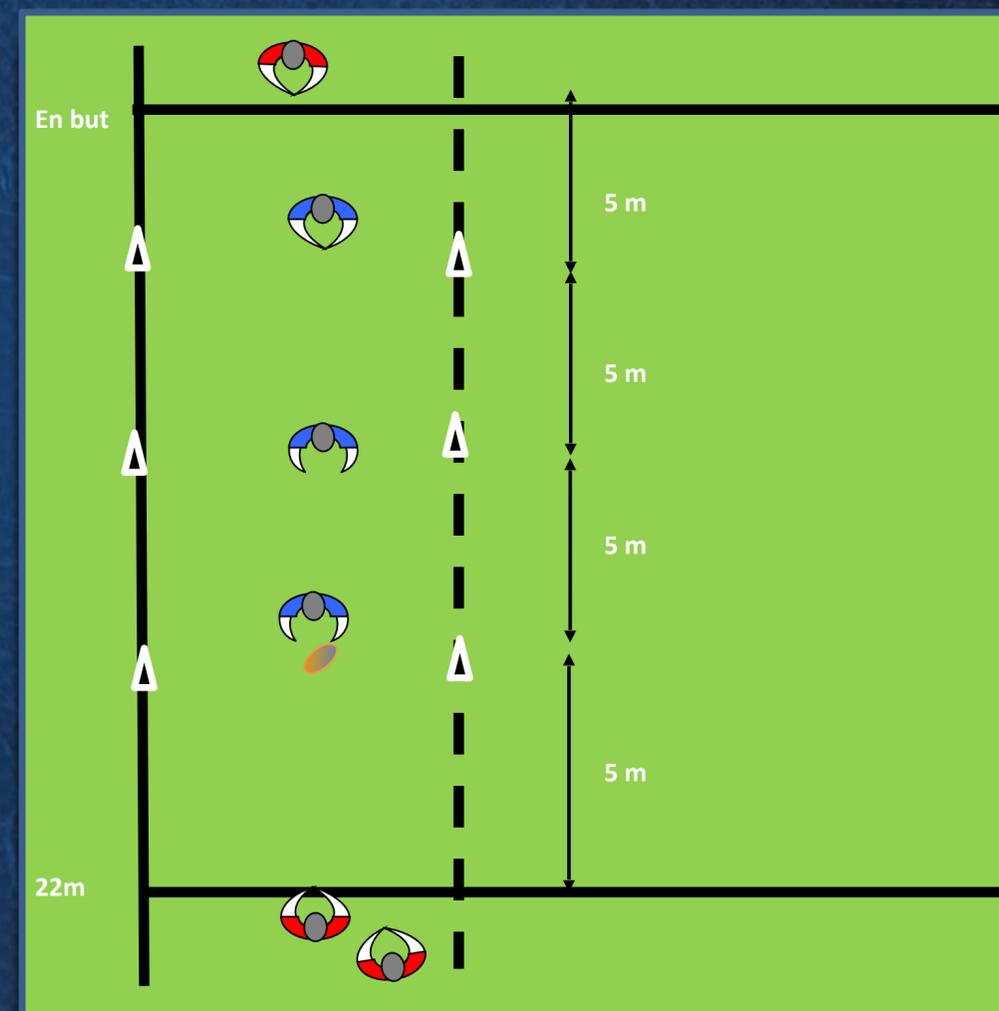
# SITUATIONS DUELS

# SITUATION : DUEL ECHAUFFEMENT

**DESCRIPTIF DU LANCEMENT DE JEU :**  
LE 1<sup>ER</sup> OPPOSANT LANCE LA SITUATION EN  
PASSANT LE BALLON AU 1<sup>ER</sup> UTILISATEUR

**POINTS CLÉS JOUEURS :**  
PRÉACTION / VITESSE / TENUE BALLON (2 MAINS  
PUIS À L'OPPOSÉ ) / APPUIS / RAFFÛT /  
ACCÉLÉRATION

**POINTS CLÉS ENTRAÎNEUR:**  
CONTEXTUALISER LA SITUATION DE JEU QUI EST UN  
FACE À FACE UTILISATEUR/OPPOSANT

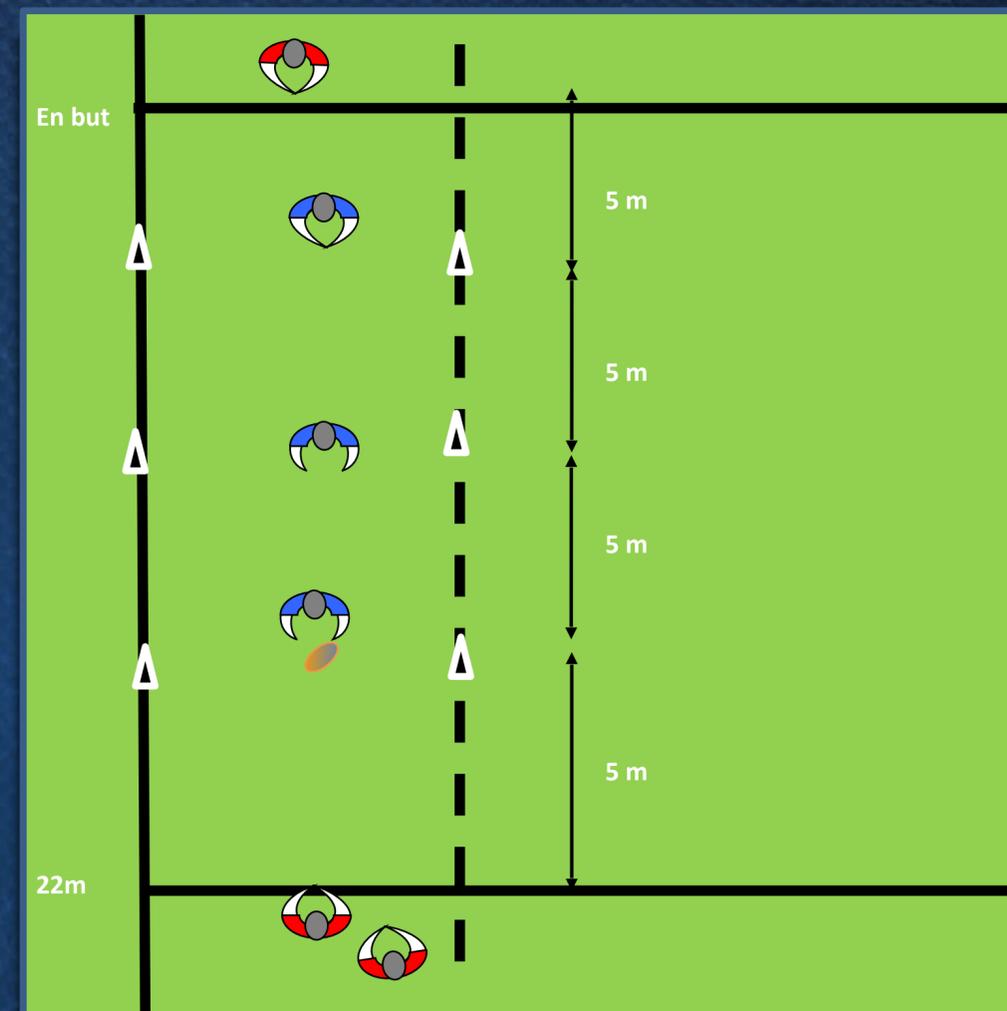


# SITUATION : DUEL ECHAUFFEMENT 8'

**OBJECTIF(S) :**  
AMÉLIORER LA CAPACITÉ DU  
PORTEUR DE BALLE À JOUER  
SON DUEL

**BUT POUR LES JOUEURS :**  
AMENER LE BALLON EN  
FACE SANS SE LE FAIRE  
TOUCHER (RÉUSSIR À  
ENCHAINER 3 DUELS  
CONSÉCUTIFS)

**EFFECTIF : 6 JOUEURS**  
**TERRAIN : 20 M DE LONG ET 5 M DE LARGE**  
**DURÉE : 5 MN**  
**MATÉRIEL : PLOTS, BALLONS, CHASUBLES,  
CHRONOMÈTRE, SIFFLETS**



## **CONSIGNES OPPOSANTS :**

DÉFENSE EN « BABYFOOT » (INTERDICTION D'AVANCER ET DE DÉFENDRE EN POURSUITE)  
L'OPPOSANT N'INTERVIENT QUE SUR LE BALLON (DOIT ESSAYER DE TOUCHER LE BALLON)

## **CONSIGNES UTILISATEURS :**

L'UTILISATEUR A OBLIGATION DE JOUER SON DUEL (NE PAS CHERCHER À JOUER AU CONTACT)  
UNE FOIS LE COULOIR DE JEU TRAVERSÉ ET LES 3 DUELS JOUÉS, L'UTILISATEUR PASSE LE BALLON À SON ÉQUIPIER EN ATTENTE  
EN FACE DE LUI

## **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

PRÉACTION (PRISE DE VITESSE), BALLON TENU À DEUX MAINS AVANT D'ENTRER DANS LA « BULLE » DE DÉFENSE DE L'OPPOSANT  
(CADRAGE DÉFENSIF), FRÉQUENCE D'APPUIS POUR SORTIR DU FRONTAL, TENUE DU BALLON À L'OPPOSÉ DU DÉFENSEUR,  
UTILISATION DU BRAS LIBRE POUR RAFFÛTER, ACCÉLÉRATION À LA SORTIE DU DUEL

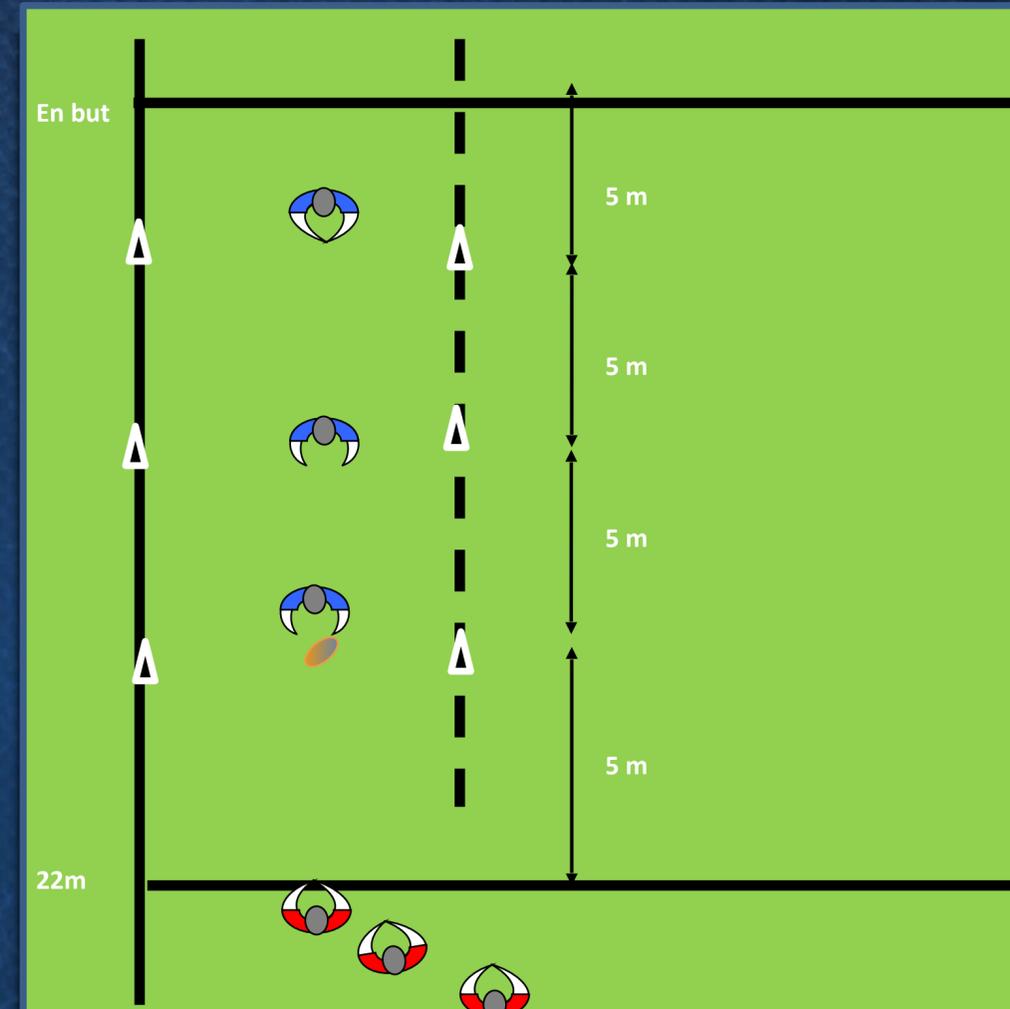
# SITUATION : DUEL + SOUTIEN AXE 15'

## OBJECTIF(S) :

AMÉLIORER LA CAPACITÉ DU PORTEUR DE BALLE À JOUER SON DUEL ET AUX SOUTIENS À INTERVENIR EFFICACEMENT SI BESOIN

**EFFECTIF : 6 JOUEURS**  
**TERRAIN : 20 M DE LONG ET 5 M DE LARGE**  
**DURÉE : 5 MN**  
**MATÉRIEL : PLOTS, BALLONS, CHASUBLES, CHRONOMÈTRE, SIFFLETS**

**BUT POUR LES JOUEURS :**  
AMENER LE BALLON EN FACE SANS SE LE FAIRE BLOQUER (ASSURER LA CONTINUITÉ DE L'AVANCÉE)



## CONSIGNES OPPOSANTS :

DÉFENSE EN « BABYFOOT » (INTERDICTION D'AVANCER ET DE DÉFENDRE EN POURSUITE)  
L'OPPOSANT N'INTERVIENT QUE SUR LE PORTEUR ET UNIQUEMENT PAR BLOCAGE AU NIVEAU DE LA CEINTURE

## CONSIGNES UTILISATEURS :

L'UTILISATEUR A OBLIGATION DE JOUER SON DUEL (NE PAS CHERCHER À JOUER AU CONTACT) ET NE PEUT PASSER DEVANT LE DÉFENSEUR  
2 SOUTIENS RÉPONDENT À L'ACTION DU PORTEUR ET INTERVIENNENT PUR ASSURER LA CONTINUITÉ DE L'AVANCÉE

# SITUATION : DUEL + AXE

## DESCRIPTIF DU LANCEMENT

### DE JEU :

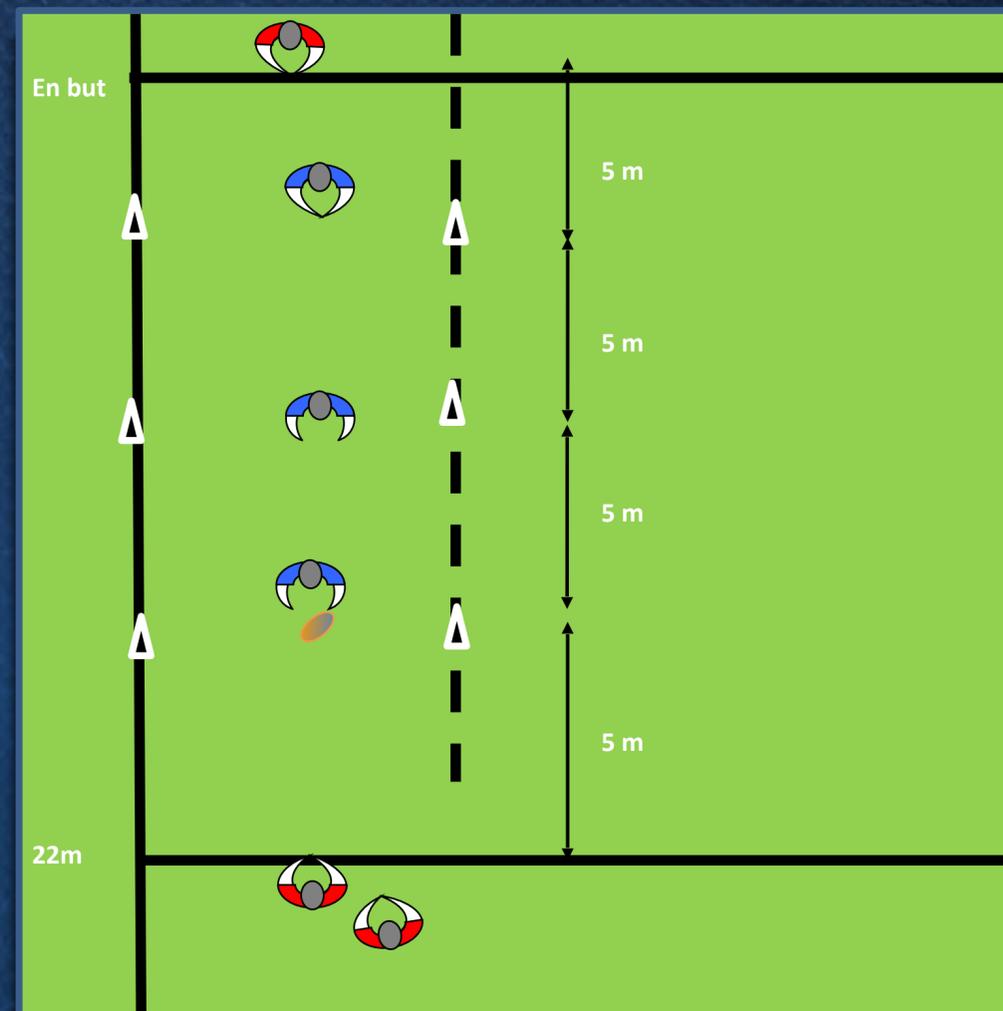
LE 1<sup>ER</sup> OPPOSANT LANCE LA SITUATION EN PASSANT LE BALLON AU 1<sup>ER</sup> UTILISATEUR

## POINTS CLÉS ENTRAÎNEUR:

CONTEXTUALISER LA SITUATION DE JEU QUI EST UN FACE À FACE UTILISATEUR/OPPOSANT AVEC POSSIBILITÉ DE SOUTIEN AXE

## POINTS CLÉS JOUEURS :

PORTEUR: PRÉACTION / VITESSE / TENUE BALLON (2 MAINS PUIS À L'OPPOSÉ) / APPUIS / RAFFÛT / ACCÉLÉRATION



## COMPORTEMENTS ATTENDUS :

### PORTEUR:

PRÉACTION (PRISE DE VITESSE), BALLON TENU À DEUX MAINS AVANT D'ENTRER DANS LA « BULLE » DE DÉFENSE DE L'OPPOSANT (CADRAGE DÉFENSIF), FRÉQUENCE D'APPUIS POUR SORTIR DU FRONTAL, TENUE DU BALLON À L'OPPOSÉ DU DÉFENSEUR, UTILISATION DU BRAS LIBRE POUR RAFFÛTER, ACCÉLÉRATION À LA SORTIE DU DUEL  
SI BLOCAGE À LA CEINTURE, NE PASSER LE BALLON À MON SOUTIEN QUE QUAND MES ÉPAULES SONT PASSÉES DANS LE DOS DE L'OPPOSANT, PRENDRE APPUI SUR L'OPPOSANT POUR « S'ENROULER »

### SOUTIENS:

INTERVENIR DANS L'AXE DU PORTEUR, GARDER SUFFISAMMENT DE DISTANCE AVEC LUI POUR LIRE SES INDICATEURS ET ACCÉLÉRER POUR INTERVENIR



**DIRECTION  
SPORTIVE**

**STAFF FRANCE M17 2015/2016**