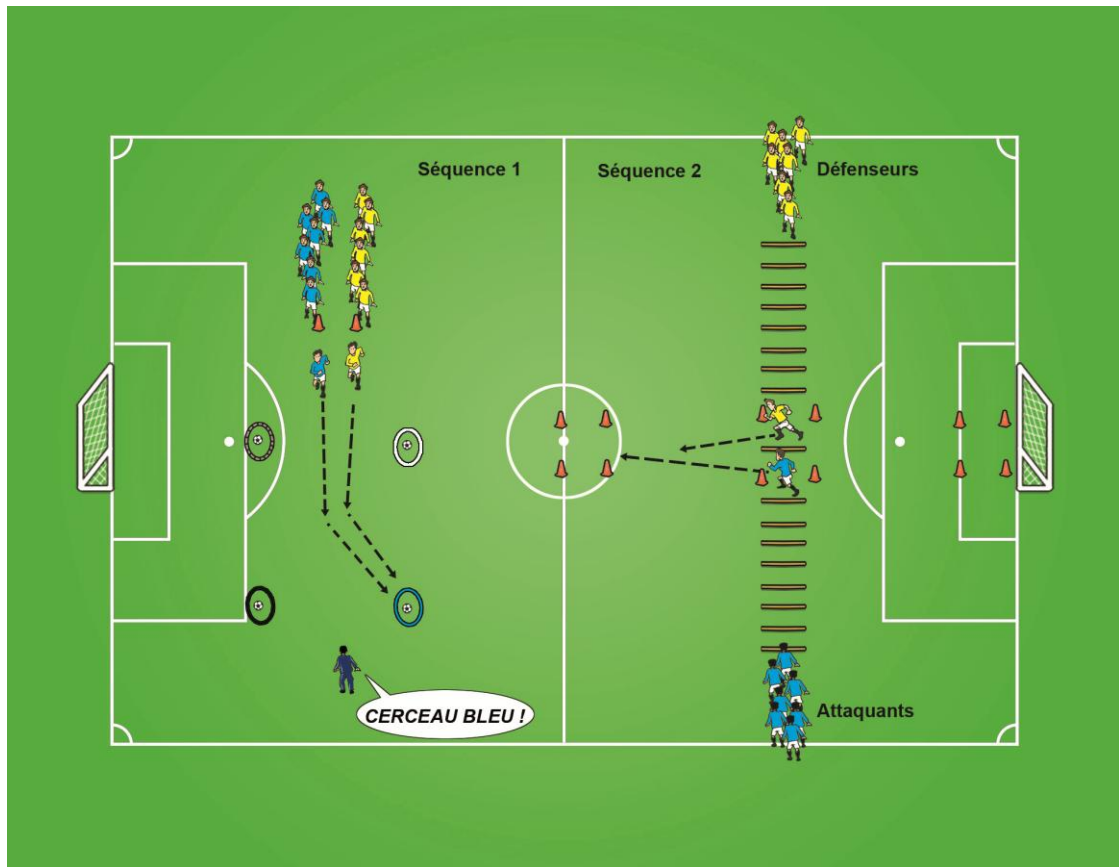


## Travail de coordination en duel



- **Séquence 1** (10') : 1 joueur de chaque équipe part en footing vers le centre du carré. Arrivés au centre, ils doivent se précipiter vers le cerceau de la couleur annoncée par l'éducateur, et récupérer le ballon de la main. Le joueur qui récupère le ballon remporte le duel.

- **Séquence 2** (10') : 1 joueur de chaque équipe part au signal de l'éducateur. Ils doivent réaliser l'atelier de lattes au sol en alternant 1 appui pied droit puis 1 appui pied gauche dans chaque intervalle (skipping). Arrivé dans la zone centrale, un des 2 joueurs (l'attaquant déterminé à l'avance) choisit de s'enfuir vers un des deux côtés pour rejoindre une des 2 zones. L'autre joueur (le défenseur) doit le toucher avant qu'il atteigne la zone.