



Défi Technique n°1 2 Contre 1

Phase 1



Règles du Défi 1 2 contre 1

Objectifs :

Marquer un but en 2 contre 1 en **15 sec max** (à l'issue arrêter la séquence) en faisant **obligatoirement** une passe à un partenaire.

Pour le défenseur, **recupérer** et **aller marquer** en **7 secondes max**.

Départ :

Quand le joueur en possession du ballon le touche, le défenseur en poursuite peut démarrer sa course.

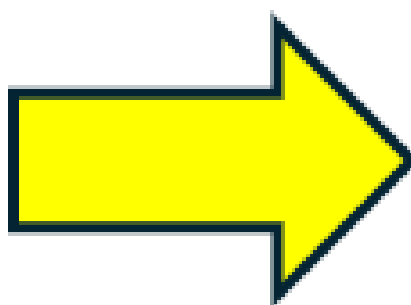
Barème des points :

+ 1 point par but marqué

Consignes :

Compter à haute voix les 2 dernières secondes

Vidéo explicative



<https://youtu.be/x123Xk9xFJ8>