

# COMPORTEMENT DANS LES DUELS

Bertrand Choffat  
Instructeur ASF



# Défensivement

1. Sprint vers l'avant (attaquer, **mettre sous pression** l'adversaire avant qu'il contrôle le ballon)
2. **Stopper** à temps, pas se laisser éliminer
3. **Position du corps** (latérale, souple dans les genoux)
4. Tackler (**recul frein**, simuler un tackling avec ses propres feintes) **s'adapter à la vitesse de l'adv.**
5. **Observer l'adversaire**, forcer l'adversaire à aller dans la direction souhaitée (extérieur, sur notre côté le plus fort)
6. **Patience** (ne pas se lancer)
7. **Agressivité positive** (pas de faute)
8. **Si** la balle est gagnée, passer à l'offensive

# Comportement 1 défenseur – 2 attaquants

- Comportements individuels du 1:1
- Collaboration avec le gardien / communication
- Positionnement en fonction du porteur du ballon et du joueur libre et du but
- Utiliser les règles de jeu (hors-jeu)

# Comportement 2 défenseurs – 2 attaquants

- Comportements individuels du 1:1
- Fixer porteur du ballon / **Agressivité**
- Couverture / communication
- Ne pas croiser
- Eviter le « une – deux » / la passe entre les 2 défenseurs
- Utiliser les règles de jeu (hors-jeu)
- **Gagner le duel**
- Transition défense - attaque

# Offensivement

1. **Contrôle de la balle** (orienté côté ou dans la course)
2. **Conduite du ballon** (toucher à chaque pas) avec rythme et en direction du but
3. **Observer l'adversaire** (y.c. gardien) et garder une distance suffisante pour le dribble
4. Réalisation du **dribble (DETERMINATION)**  
**VOULOIR ELIMINER ET MARQUER**
5. **Changer de rythme**
6. Perte du ballon, repositionnement immédiat