

JEU RÉDUIT N°1		RAPPORT DE FORCE 1 VS 1		JEU RÉDUIT N°2			
		<p><b>ORGANISATION</b></p> <p>1 contre 1 avec gardien. 1 joueur en appui de chaque côté.</p> <p><b>BUTS</b></p> <p><b>Jaune</b> : éliminer le défenseur et marquer dans le grand but = <b>1 point</b>. <b>Bleu</b> : récupérer le ballon et marquer dans le petit but = <b>1 point</b>.</p> <p><b>CONSIGNES</b></p> <p>L'exercice démarre par un 1-2 entre le jaune et l'appui latéral rouge. Le 1-2 mène au duel : l'attaquant jaune récupère le ballon et tente d'éliminer le défenseur bleu pour ensuite frapper au but. Si le défenseur récupère le ballon, il tente de marquer dans le petit but. Le jaune devient alors défenseur (transition). Alternier un départ à gauche / à droite.</p>					
<p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>N°1</b> : imposer un temps limite pour marquer. <b>N°2</b> : l'attaquant peut combiner plusieurs fois avec l'appui rouge avant de tirer (l'appui rouge peut se déplacer sur la largeur).</p>		<p><b>ORGANISATION</b></p> <p>1 contre 1 avec gardiens. Exercice doublé (2 chantiers de travail en quinconce).</p> <p><b>BUTS</b></p> <p>Marquer un but = <b>1 point</b>. Au niveau technique : être exigeant sur la qualité des centres.</p> <p><b>CONSIGNES</b></p> <p>Le joueur bleu donne une balle en profondeur vers le jaune (1). Idem à l'opposé avec le jaune qui lance le bleu. Après la passe, les joueurs se retournent et accélèrent vers le but (2) pour finir l'action à la réception du centre (3). Les joueurs passent par vague de 4 (2 qui centrent, 2 qui lancent l'action et qui la finissent).</p>		<p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>N°1</b> : imposer un temps limite pour finir l'enchaînement. <b>N°2</b> : imposer un type de centre (en retrait, au sol, aérien, premier ou second poteau).</p>			
<b>ATHLÉTIQUE</b>	<b>DIMENSION</b>	<b>EFFECTIF</b>		<b>ATHLÉTIQUE</b>	<b>DIMENSION</b>	<b>EFFECTIF</b>	
Vitesse	25 X 16,5 m		7 mini	Vitesse	Grand terrain		8 mini
<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>	<b>TEMPS DE RÉCUP'</b>	<b>NOMBRE DE RÉP</b>		<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>	<b>TEMPS DE RÉCUP'</b>	<b>NOMBRE DE RÉP</b>	
8 sec et +	1 min 30	2 X 8		7 sec et +	1 min	2 X 8	