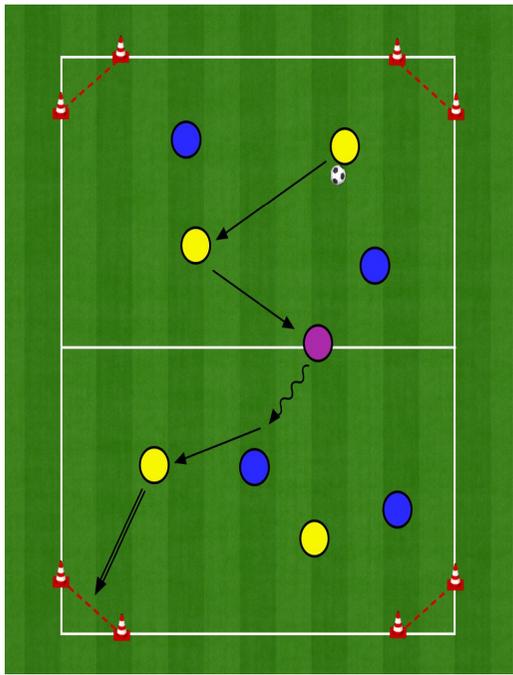




JEU RÉDUIT N°1

RAPPORT DE FORCE 4 VS 4

JEU RÉDUIT N°2



ORGANISATION

4 contre 4 sur chaque terrain.
2 contre 2 dans chaque moitié de terrain (défensive / offensive) et 1 joker au milieu.
2 petit buts à attaquer / 2 petits buts à défendre.

BUT

Marquer dans l'un des petits buts de coin = **1 point.**

CONSIGNES

Les joueurs sont fixes dans leur zone (défensive et offensive) dans un premier temps.
Le passage de la zone basse à la zone haute se fait par l'intermédiaire d'une passe.
Le joker peut se déplacer librement dans les zones pour apporter un 3 VS 2.

ORGANISATION

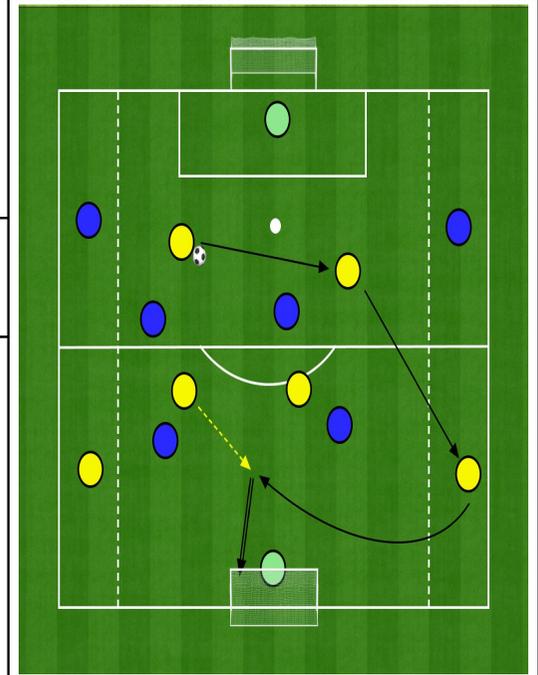
4 contre 4 (+2) avec gardiens.
2 joueurs de chaque équipe situés en appuis offensifs sur les côtés.

BUT

Utiliser l'un des appuis offensifs et marquer = **1 point.**

CONSIGNES

Chaque équipe dispose de 2 appuis offensifs inattaquables qu'il faut trouver au moins une fois par possession avant de marquer.
But valable si 3 des 4 joueurs sont dans la moitié offensive au moment de la frappe.
Avoir des alternatives en phase offensive : alterner jeu court/long, jeu direct/indirect.



VARIANTES

- N°1** : passer d'un 4 VS 4 (+1) à un 8 VS 8 (+1 ou +2) sur tout le terrain.
- N°2** : les joueurs peuvent se déplacer librement en zone basse ou haute.
- N°3** : 2 touches de balle maximum dans la moitié défensive.

VARIANTES

- N°1** : possibilité de frapper sans utiliser les appuis.
- N°2** : le gardien peut s'avancer pour créer un avantage numérique.
- N°3** : toute l'équipe doit être dans la moitié offensive si tir au but.

ATHLÉTIQUE		DIMENSION		EFFECTIF	
Aérobie		40 X 30 m		 9 mini	
TEMPS DE TRAVAIL		TEMPS DE RÉCUP'		NOMBRE DE MATCHES	
4 min		2 min		5	
ATHLÉTIQUE		DIMENSION		EFFECTIF	
Aérobie		33 X 40 m		 14 mini	
TEMPS DE TRAVAIL		TEMPS DE RÉCUP'		NOMBRE DE MATCHES	
3 min		1 min		6 à 8	