

JEU RÉDUIT N°1		RAPPORT DE FORCE 5 VS 5				JEU RÉDUIT N°2					
		<b>ORGANISATION</b> 5 contre 5 avec gardiens. 1 carré au milieu représentant une zone interdite (10 X 10 m).		<b>ORGANISATION</b> 5 contre 5 avec gardiens. Terrain divisé en 3 zones. Chaque équipe est disposée en 1-3-1.							
		<b>BUT</b> Marquer un but = <b>1 point.</b>		<b>BUT</b> Marquer un but = <b>1 point.</b>							
		<b>CONSIGNES</b> Il est interdit de rentrer dans la zone grise et interdit d'y faire passer le ballon au sol. Le jeu par-dessus la zone est autorisé. Progresser en utilisant les couloirs.		<b>CONSIGNES</b> Un joueur de la zone médiane doit franchir la ligne en conduite pour entrer en zone de finition. Possibilité pour un milieu de rentrer en zone de finition sur une passe ou en conduite de balle. Les défenseurs en zone médiane ne peuvent pas se replier pour défendre dans la dernière basse.							
<b>VARIANTES</b> <b>N°1</b> : agrandir la zone interdite. <b>N°2</b> : réduire la surface du carré au milieu et y mettre un joker qui ne peut jouer qu'en 1 touche de balle.				<b>VARIANTES</b> <b>N°1</b> : 4 passes minimum avant de jouer en zone de finition. <b>N°2</b> : 1 défenseur de la zone médiane peut venir défendre en zone de finition adverse à partir du moment où un milieu adverse y entre (2 VS 2).							
<b>ATHLÉTIQUE</b>		<b>DIMENSION</b>		<b>EFFECTIF</b>		<b>ATHLÉTIQUE</b>		<b>DIMENSION</b>		<b>EFFECTIF</b>	
Aérobie		50 X 40 m		12 mini		Aérobie		45 X 30 m		12 mini	
<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>		<b>TEMPS DE RÉCUP'</b>		<b>NOMBRE DE MATCHES</b>		<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>		<b>TEMPS DE RÉCUP'</b>		<b>NOMBRE DE MATCHES</b>	
4 min		2 min		4		4 min		2 min		5	