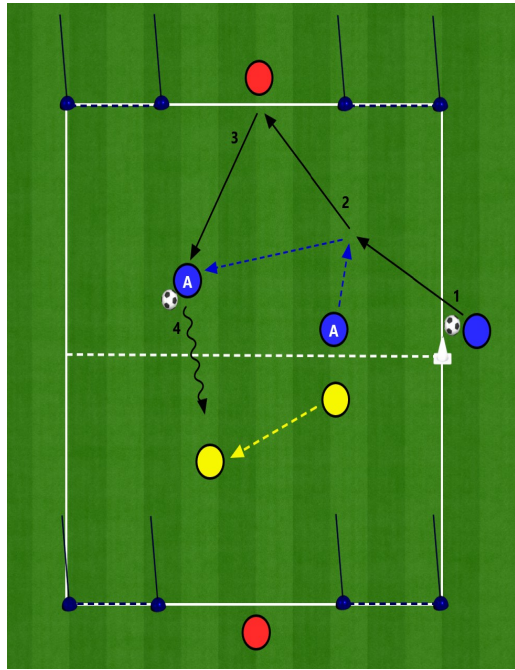




JEU RÉDUIT N°3

RAPPORT DE FORCE 1 VS 1

JEU RÉDUIT N°4



ORGANISATION

1 contre 1 avec appuis.
2 appuis rouges entre les portes.
Terrain divisé en 2 moitiés.

BUTS

Bleu : stop-ballon dans une porte = **1 point**.
Jaune : récupérer le ballon et marquer d'un tir dans une porte à l'opposé = **1 point**.

CONSIGNES

Le joueur bleu A et le défenseur jaune sont dos à dos sur au niveau de la médiane au départ de l'action, chacun dans une moitié.
Le joueur bleu à la source engage le ballon dans la moitié défensive du joueur A.
A récupère le ballon dos à son but et doit éliminer le défenseur jaune avant de marquer.
Possibilité de jouer avec les deux rouges (en soutien ou en appui).

ORGANISATION

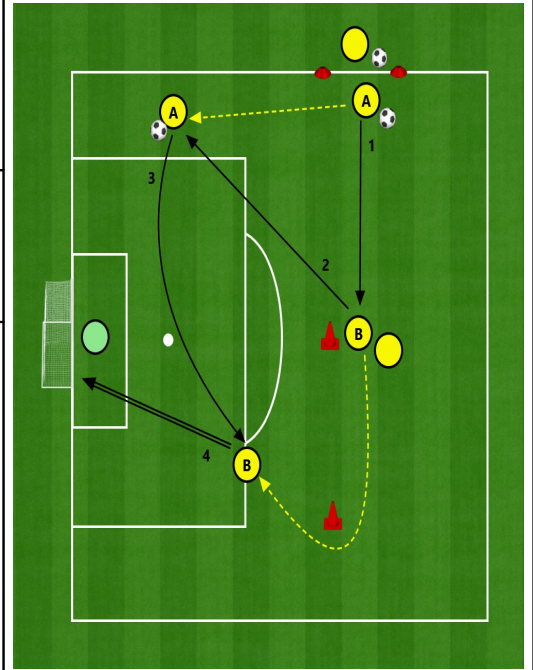
1 contre 1 avec gardien.
Doublé l'atelier et travailler sur 2 buts si effectif nombreux.

BUT

Marquer un but = **1 point**.
Comptabiliser le ratio nombre de tirs cadrés / nombre de buts.

CONSIGNES

1-2 entre A et B.
B joue dans la course de A (2).
Au moment où A effectue sa course dans la profondeur, B, positionné au premier cône rouge, contourne le deuxième cône pour se positionner à la réception du centre et enchaîner sur la reprise devant le but (4).



VARIANTES

- N°1** : pas de joueurs en soutien.
- N°2** : imposer un temps limite pour marquer (8 à 10").
- N°3** : le jaune ne peut défendre que dans sa moitié défensive.

VARIANTES

- N°1** : reprendre le centre de volée.
- N°2** : imposer un type de centre (en retrait, au sol, aérien, premier ou deuxième poteau).
- N°3** : exiger de B qu'il remise à proximité de la surface pour que A centre en 1 touche.

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Vitesse	25 X 15 m		8 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE RÉP	
8 à 10 sec	1 min 30	2 X 8	

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Vitesse	40 X 60 m		5 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE RÉP	
7 sec et +	1 min	2 X 8	