

JEU RÉDUIT N°1		RAPPORT DE FORCE 2 VS 2		JEU RÉDUIT N°2			
		ORGANISATION 2 contre 2 avec gardiens et 4 appuis. 4 appuis situés derrière les 2 lignes de but.	ORGANISATION 2 contre 2 avec gardiens. Terrain divisé en 2 zones : 1 zone grise pour les 2 joueurs à la source.				
		BUT Marquer un but = 1 point .	BUTS Bleus : marquer un but = 1 point . Jaunes : récupérer la balle et trouver un joueur source gris sur une passe = 1 point .				
		CONSIGNES L'équipe qui a le ballon dispose de 2 joueurs rouges en soutien et de 2 joueurs rouges en en appui situés derrière les lignes de but. Possibilité de jouer avec les rouges pour marquer. Les rouges sont inattaquables. Changement de rôles (joueurs-appuis) à chaque match.	CONSIGNES Chaque action débute par une passe d'un des joueurs sources gris pour un bleu. Les 2 bleus sont attaquants et doivent éliminer la paire jaune avant de tirer. Les bleus peuvent jouer en soutien avec les joueurs gris qui sont inattaquables. À la récupération du ballon, les jaunes jouent la transition offensive.				
VARIANTES N°1 : utiliser un des appuis offensifs rouges avant de marquer. N°2 : à chaque perte de balle, les défenseurs doivent se replacer dans leur moitié défensive (pas de pressing en zone haute).		VARIANTES N°1 : mettre 1 ou 2 appuis offensifs de chaque côté du but ou sur les cotés. N°2 : imposer un temps limite pour marquer.					
ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF		ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Aérobic-Vitesse	30 X 25 m		10 mini	Vitesse	40 X 30 m		7 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES		TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE RÉP	
3 min	1 min	8		4 min	1 min	6 séries / 5 répétitions	