

JEU RÉDUIT N°3		RAPPORT DE FORCE 2 VS 2		JEU RÉDUIT N°4			
		<p><b>ORGANISATION</b></p> <p>2 contre 2 avec gardien. Source de balle chez le gardien de but. 1 appui rouge derrière la ligne.</p>					
<p><b>BUTS</b></p> <p><b>Jaunes</b> : marquer dans le but = <b>1 point</b>. <b>Bleus</b> : récupérer le ballon et faire une passe au rouge = <b>1 point</b>.</p>		<p><b>BUT</b></p> <p>Maintenir la possession le plus longtemps possible en faisant circuler le ballon entre les appuis.</p>					
<p><b>CONSIGNES</b></p> <p>L'action débute par un dégagement du gardien (au pied ou à la main) vers le joueur rouge situé derrière la ligne. Le rouge trouve ensuite un jaune pour que le 2 contre 2 s'engage. Si les bleus récupèrent le ballon, ils jouent la transition en recherchant le joueur rouge sur une passe.</p>		<p><b>CONSIGNES</b></p> <p>L'équipe qui a le ballon maintient la possession en utilisant ses 2 appuis de la même couleur situés (4 VS 2). L'équipe qui défend doit intercepter le ballon dans le carré central pour regagner la possession. Les appuis sont inattaquables mais n'ont que 2 touches de balle.</p>					
<p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>N°1</b> : 1 bleu défend en zone haute, l'autre en zone basse (2 vs 1 dans chaque zone). <b>N°2</b> : autoriser le rouge à entrer en conduite de balle pour apporter une supériorité numérique.</p>		<p><b>VARIANTES</b></p> <p><b>N°1</b> : 1 touche de balle pour les appuis. <b>N°2</b> : mettre un joker dans le carré central (3 VS 2 au milieu). <b>N°3</b> : les rouges jouent avec les appuis jaunes, les jaunes jouent avec les appuis rouges.</p>					
<b>ATHLÉTIQUE</b>	<b>DIMENSION</b>	<b>EFFECTIF</b>		<b>ATHLÉTIQUE</b>	<b>DIMENSION</b>	<b>EFFECTIF</b>	
Vitesse	40 X 30 m		6 mini	Aérobic-Vitesse	15 X 15 m (carré central)		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 MATCHES</b>	
4 min	1 min 30	3 séries / 8 répétitions		2 min	2 min	6 à 8	