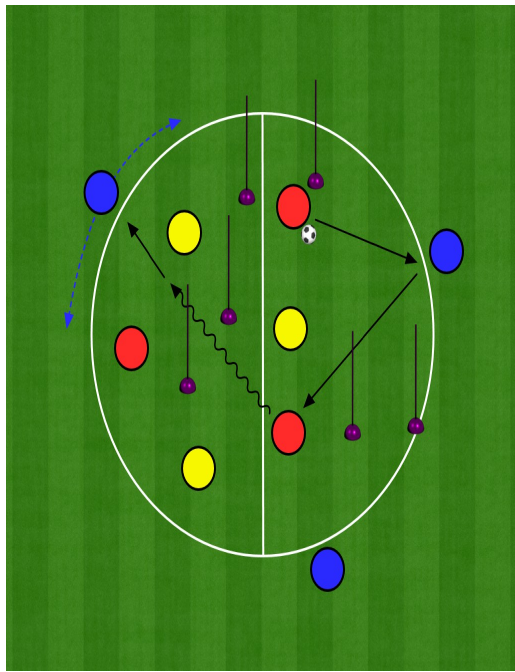




JEU RÉDUIT N°5

RAPPORT DE FORCE 3 VS 3

JEU RÉDUIT N°6



ORGANISATION

3 contre 3 + 3 appuis autour du terrain.
Espace de jeu = rond central.

BUTS

Conserver le ballon le plus longtemps possible.
Le ballon passe dans une porte en conduite = **1 point**.

CONSIGNES

L'équipe en possession doit conserver le ballon avec possibilité de s'appuyer sur les appuis extérieurs mobiles autour du rond central.
Pour marquer un point, les joueurs doivent entrer en conduite de balle dans l'une des portes (dans n'importe quel sens).

ORGANISATION

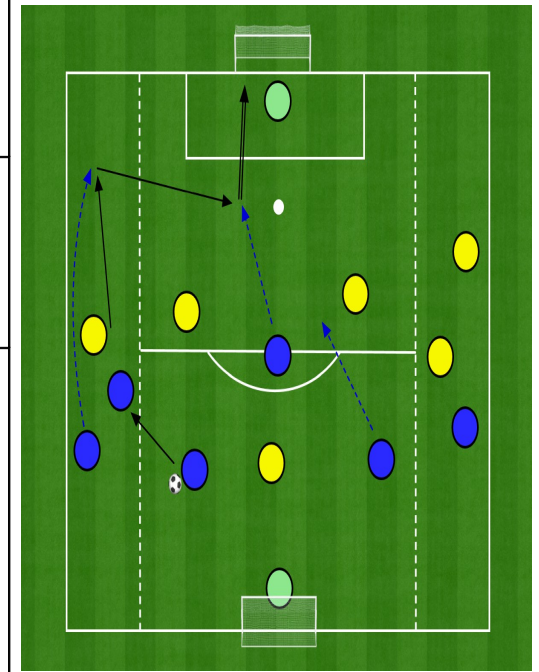
6 contre 6 avec gardiens.
3 contre 3 dans la zone axiale / 2 contre 1 sur les côtés.

BUT

Marquer un but en utilisant au moins 1 couloir = **1 point**.

CONSIGNES

L'équipe en possession doit faire progresser le jeu sur l'un des couloirs (celui où elle a l'avantage numérique par exemple) avant d'aller marquer.
Les joueurs dans les couloirs ne peuvent pas changer de zone.



VARIANTES

N°1 : possibilité de marquer dans une porte sur une passe.



N°2 : mettre un appui bleu dans le terrain.

N°3 : enlever les portes (stricte conservation).

VARIANTES

N°1 : 1 joueur de l'équipe en possession peut entrer dans le couloir où son équipe est en infériorité pour apporter un 2 contre 2.

N°2 : les joueurs peuvent se déplacer librement et changer de zones.

ATHLÉTIQUE		DIMENSION		EFFECTIF	
Aérobie		Rond central		 9 mini	
TEMPS DE TRAVAIL		TEMPS DE RÉCUP'		NOMBRE DE MATCHES	
2 min		1 min		6 à 8	
ATHLÉTIQUE		DIMENSION		EFFECTIF	
Aérobie		50 X 35 m		 14 mini	
TEMPS DE TRAVAIL		TEMPS DE RÉCUP'		NOMBRE DE MATCHES	
3 min		1 min 30		6	