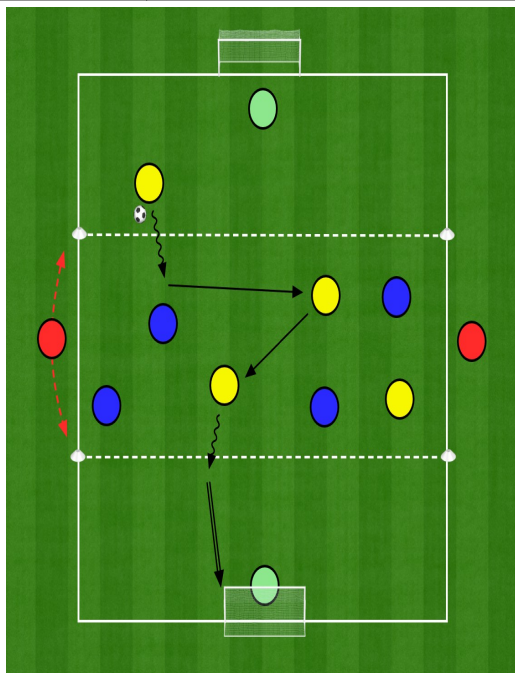




JEU RÉDUIT N°3

RAPPORT DE FORCE 4 VS 4

JEU RÉDUIT N°4



ORGANISATION

4 contre 4 avec gardiens (+2 appuis).
Terrain divisé en 3 zones..

BUTS

Franchir la ligne de déséquilibre en conduite de balle = **1 point**.
Marquer un but = **1 point supplémentaire**.

CONSIGNES

Les appuis sont inattaquables.
Pour marquer, un joueur doit franchir la ligne de finition en conduite de balle. Son action se termine par un 1 VS 1 contre le gardien (pas de retour du défenseur).
3 touches de balle maximum (sauf lorsqu'un attaquant franchit la ligne de finition).

ORGANISATION

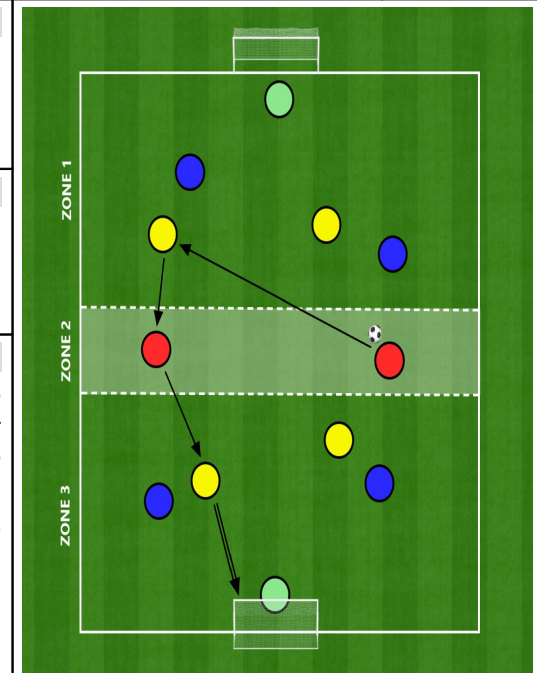
4 contre 4 avec gardiens (+2 jokers).
2 contre 2 en zone 1 et en zone 3.
Terrain divisé en 3 zones.

BUT

Utiliser un des jokers et marquer = **1 point**.

CONSIGNES

Chaque équipe dispose de 2 jokers en zone médiane qu'il est impératif de trouver pour passer de la zone défensive à la zone offensive.
Les joueurs (jokers y compris) ne peuvent pas changer de zone dans un premier temps.
Possibilité de jouer avec les jokers en soutien.



VARIANTES

- N°1** : jouer avec 1 appui rouge avant d'entrer en zone de finition.
- N°2** : défense autorisée en zone de finition quand l'attaquant y entre.

VARIANTES

- N°1** : 2 touches de balles maximum en zone offensive.
- N°2** : 1 des 2 jokers peut changer de zone pour apporter un 3 VS 2 en zone 1 ou en zone 3.

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Aérobie	60 X 35 m		12 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES	
3 min	1 min 30	6 à 8	

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Aérobie	50 X 40 m		12 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES	
3 min	1 min 30	5	