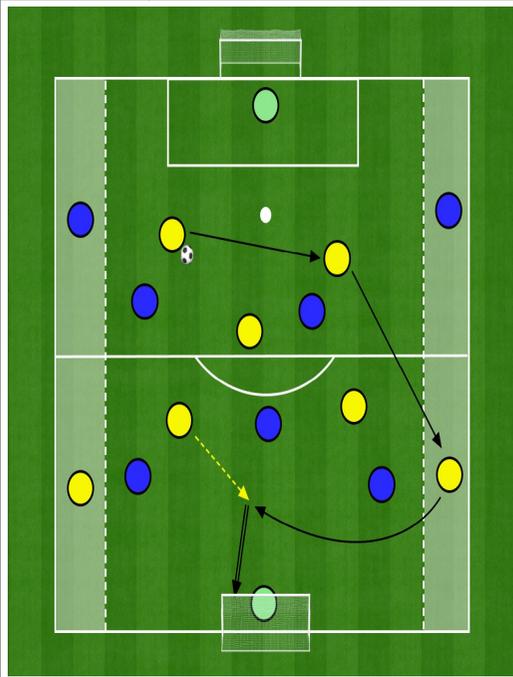




JEU RÉDUIT N°5

RAPPORT DE FORCE 5 VS 5

JEU RÉDUIT N°6



ORGANISATION

5 contre 5 (+2) avec gardiens.
2 appuis latéraux offensifs dans chaque équipe.

BUT

Marquer un but = **1 point**.
Marquer après un centre qui est repris en 1 touche = **3 points**.

CONSIGNES

Chaque équipe dispose de 2 appuis offensifs inattaquables sur les côtés.
Les appuis sont fixes dans les zones.
Pour marquer, obligation de jouer avec l'un des appuis offensifs.
Le but est validé si 4 des 5 joueurs sont dans la moitié offensive.

ORGANISATION

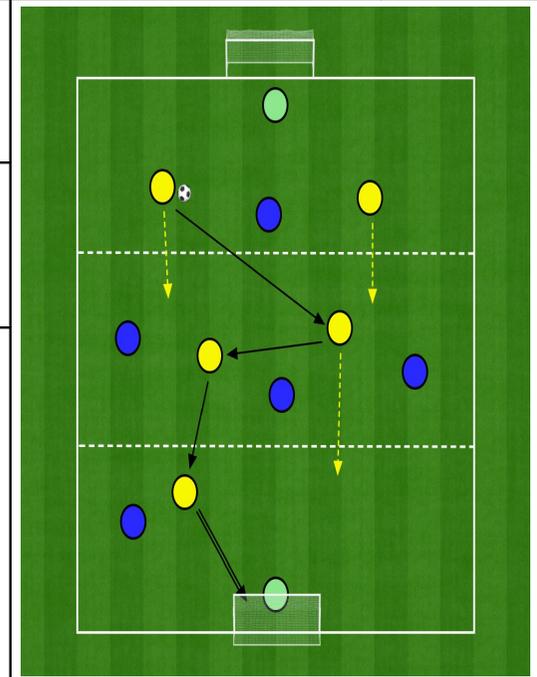
5 contre 5 avec gardiens.
Terrain divisé en 3 zones dans le sens longitudinal.

BUT

Marquer un but = **1 point**.

CONSIGNES

Pour marquer un but, l'équipe en possession doit occuper 2 zones (zone médiane + zone haute).
Les joueurs peuvent se déplacer librement dans les zones.



VARIANTES

- N°1** : le joueur qui donne à l'appui prend sa place.
- N°2** : mettre un joker dans le jeu.
- N°3** : l'appui peut sortir de sa zone en conduite de balle (pas d'obligation de centrer).

VARIANTES

- N°1** : jouer avec la règle du hors-jeu.
- N°2** : 2 touches de balle maximum en zone médiane.

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF		ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Aérobie	50 X 40 m		14 mini	Aérobie	45 X 35 m		12 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES		TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES	
3 min	1 min 30	6		4 min	2 min	4 à 6	