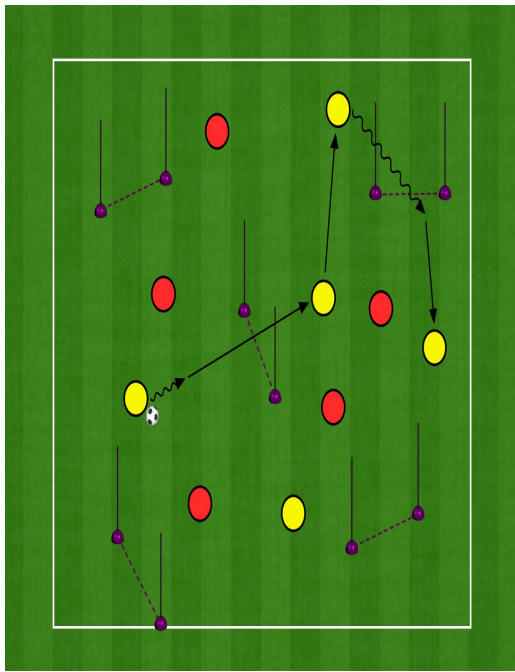




JEU RÉDUIT N°3

RAPPORT DE FORCE 5 VS 5

JEU RÉDUIT N°4



ORGANISATION

5 contre 5.
5 portes de 3 mètres de largeur réparties sur l'espace de jeu.

BUT

Franchir une porte en conduite de balle ou sur une passe = **1 point**.

CONSIGNES

Chaque équipe attaque et défend les portes violettes.
Faire passer le ballon à travers les portes pour marquer (en conduite de balle ou sur une passe).
Dès qu'une porte a été franchie, elle devient inattaquable sur la même possession.

ORGANISATION

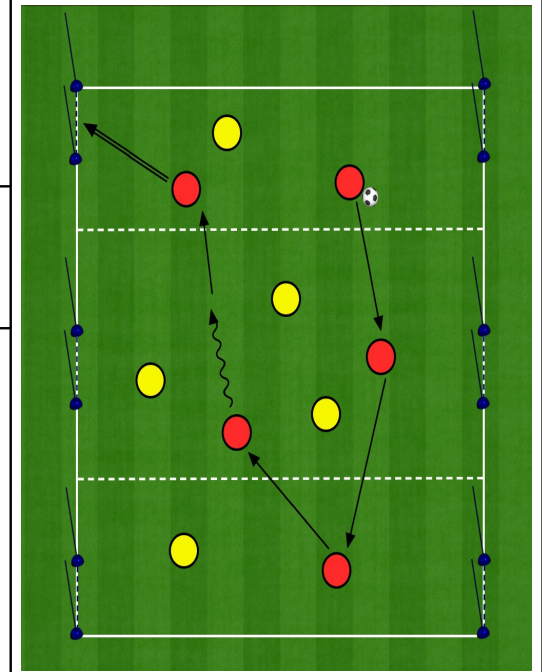
5 contre 5.
Terrain divisé en 3 zones sur la largeur.
Chaque équipe attaque 3 portes et en défend 3.

BUT

Marquer un but dans l'une des 3 portes en 2 touches maximum = **1 point**.

CONSIGNES

Jouer au moins sur un des deux côtés avant de marquer.
Offensivement : occuper l'espace en largeur.
Défensivement : coulisser côté ballon.
But en 2 touches maximum.





VARIANTES

- N°1** : on ne peut marquer que sur des passes.
- N°2** : ajouter des portes.
- N°3** : un appui-remise dans la porte ramène 2 points.

VARIANTES

- N°1** : 1 seul joueur adverse autorisé à défendre dans le couloir.
- N°2** : limiter le nombre de touches de balle.

ATHLÉTIQUE		DIMENSION		EFFECTIF	
Aérobie		50 X 40 m		 10 mini	
TEMPS DE TRAVAIL		TEMPS DE RÉCUP'		NOMBRE DE MATCHES	
4 min		2 min		6	

ATHLÉTIQUE		DIMENSION		EFFECTIF	
Aérobie		45 X 25 m		 10 mini	
TEMPS DE TRAVAIL		TEMPS DE RÉCUP'		NOMBRE DE MATCHES	
4 min		2 min		5	