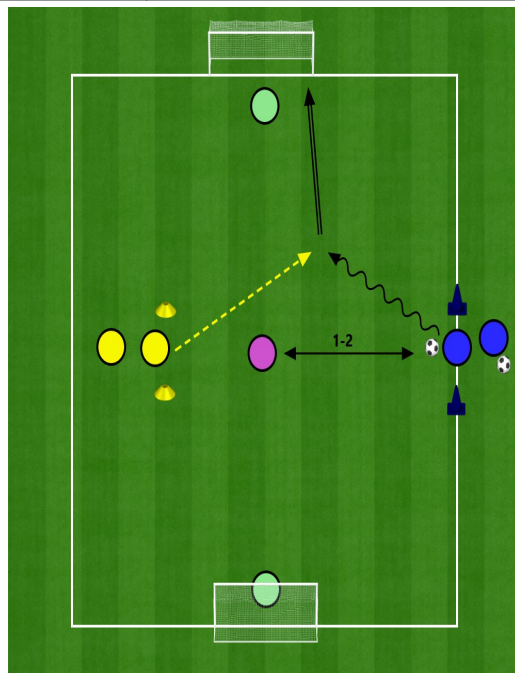




JEU RÉDUIT N°5

RAPPORT DE FORCE 1 VS 1

JEU RÉDUIT N°6



ORGANISATION
1 contre 1 avec gardiens.
1 attaquant (bleu), 1 joueur en appui (violet) et 1 défenseur (jaune).

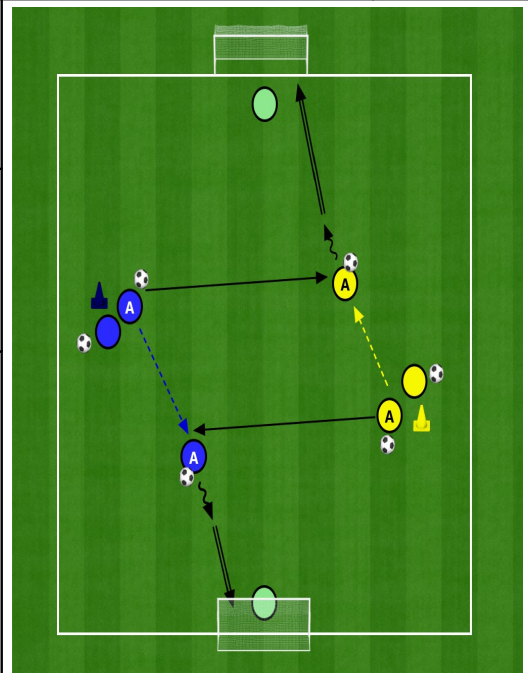
BUTS
Bleu : devancer le défenseur jaune et/ou l'éliminer puis marquer = **1 point**.
Jaune : récupérer le ballon et marquer dans le but à l'opposé = **1 point**.

CONSIGNES
Appui-remise entre le joueur bleu et violet.
Dès que le joueur bleu récupère le ballon, il oriente sa prise de balle vers l'un des deux buts et tente de marquer en profitant de son léger temps d'avance sur le jaune.
Le défenseur jaune doit être réactif : il ne sait qu'au moment de la prise de balle du joueur bleu de quel côté ce dernier partira.

ORGANISATION
1 contre 1 avec gardiens.
Exercice doublé (2 chantiers de travail en quinconce).

BUT
Marquer un but = **1 point**.

CONSIGNES
Les joueurs A bleus et jaunes sont placés au cône au départ de l'action.
Ils s'adressent simultanément une passe latérale.
Dès la passe effectuée, ils viennent récupérer le ballon donné par le joueur à l'opposé et enchaînent sur une frappe au but (en 1 touche ou après un contrôle).



VARIANTES

- N°1** : modifier la distance de déplacement du défenseur.
- N°2** : le joueur violet oriente légèrement sa remise dans le terrain à droite ou à gauche.
- N°3** : le bleu peut feinter et changer de direction après sa prise de balle pour surprendre.

VARIANTES

- N°1** : imposer un temps limite pour finir l'enchaînement.
- N°2** : frappe en 1 touche obligatoire.
- N°3** : changer la position des cônes pour modifier les distances et/ou travailler de l'autre côté.

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Vitesse	40 X 15 m		5 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE RÉP	
5 sec et +	1 min	2 X 8	

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Vitesse	Demi-terrain		6 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE RÉP	
5 sec et +	1 min	2 X 8	