

FFF		JEU RÉDUIT N°1		RAPPORT DE FORCE 3 VS 3				JEU RÉDUIT N°2		FFF	
				<b>ORGANISATION</b> 3 contre 3. 2 joueurs cibles derrière la ligne de but. 2 portes à attaquer / 2 portes à défendre.		<b>ORGANISATION</b> 3 contre 3 avec petits buts. 2 appuis sur les côtés. Terrain délimité en 2 moitiés.					
				<b>BUTS</b> Passe à l'appui blanc dans l'axe = <b>1 point</b> . Passe à l'appui blanc dans une porte = <b>2 points</b> .		<b>BUT</b> Utiliser l'un des deux appuis offensifs et marquer dans le petit but = <b>1 point</b> .					
				<b>CONSIGNES</b> Jeu sous forme de balle au capitaine : trouver l'appui sur une passe pour marquer un point. L'appui est mobile et peut se déplacer sur toute la largeur pour réceptionner la passe de l'un des joueurs de son équipe. Dès que le blanc récupère le ballon, il relance vers un joueur de l'équipe adverse et le jeu se poursuit.		<b>CONSIGNES</b> Les appuis violets jouent avec l'équipe qui a le ballon. Obligation de trouver l'appui au moins fois par possession avant de marquer. Les appuis sont inattaquables.					
<b>VARIANTES</b> <b>N°1</b> : passe en 1 touche de balle à l'appui blanc entre les portes. <b>N°2</b> : pas d'appui, marquer en stop-ballon derrière la ligne ou entre les portes (mettre les blancs en appui sur les côtés).						<b>VARIANTES</b> <b>N°1</b> : marquer en 1 touche de balle. <b>N°2</b> : 3 touches de balle maximum. <b>N°3</b> : tous les joueurs doivent être dans la moitié offensive lors de la frappe.					
<b>ATHLÉTIQUE</b>		<b>DIMENSION</b>		<b>EFFECTIF</b>		<b>ATHLÉTIQUE</b>		<b>DIMENSION</b>		<b>EFFECTIF</b>	
Aérobie		30 X 20 m		8 mini		Aérobie		30 X 20 m		8 mini	
<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>		<b>TEMPS DE RÉCUP'</b>		<b>NOMBRE DE MATCHES</b>		<b>TEMPS DE TRAVAIL</b>		<b>TEMPS DE RÉCUP'</b>		<b>NOMBRE DE MATCHES</b>	
2 min		1 min		8		2 min		1 min		6 à 8	