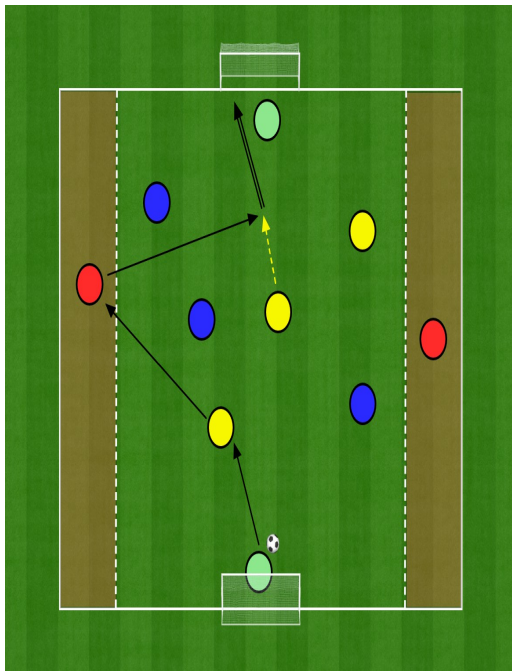




### JEU RÉDUIT N°3

## RAPPORT DE FORCE 3 VS 3

### JEU RÉDUIT N°4



#### ORGANISATION

3 contre 3 avec gardiens.  
2 joueurs en appuis sur les côtés.

#### BUT

Utiliser l'un des deux appuis offensifs et marquer = **1 point**.

#### CONSIGNES

Chaque équipe dispose de 2 appuis offensifs rouges sur les côtés qu'il est impératif de trouver au moins une fois par possession avant de tirer au but.  
1 touche de balle pour les appuis rouges pour favoriser le jeu en mouvement.  
Les appuis latéraux sont inattaquables.

#### ORGANISATION

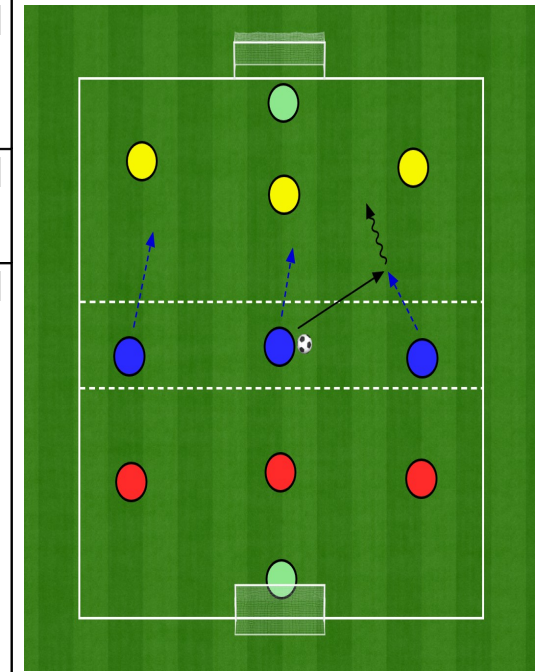
3 équipes de 3 joueurs + 2 gardiens.  
1 équipe dans la zone médiane et 2 équipes qui défendent dans leur camp.

#### BUT

Marquer dans le grand but = **1 point**.

#### CONSIGNES

L'équipe bleue tente de marquer face à l'équipe jaune.  
Si les jaunes récupèrent le ballon, ils vont attaquer l'équipe rouge. Les bleus deviennent alors défenseurs dans le camp initialement défendu par les jaunes.  
Si une équipe marque, elle continue d'attaquer (elle attaque de l'autre côté).  
Si l'équipe offensive perd la balle pendant qu'elle attaque, elle presse l'autre équipe pour l'empêcher de franchir la médiane.



#### VARIANTES





**N°1** : marquer en 1 touche de balle.

**N°2** : 3 touches de balle maximum (favoriser le jeu en mouvement).

#### VARIANTES

**N°1** : imposer un temps limite pour tirer quand l'équipe qui attaque entre en zone offensive.

**N°2** : lorsque l'équipe qui attaque se fait subtiliser le ballon par les défenseurs, elle ne peut plus défendre (permettre à l'équipe qui a récupéré le ballon de ressortir vite).

ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF		ATHLÉTIQUE	DIMENSION	EFFECTIF	
Aérobic	35 X 28 m	 	10 mini	Aérobic	30 X 20 m	 	8 mini
TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES		TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE RÉCUP'	NOMBRE DE MATCHES	
3 min	1 min	6 à 8		3 min	1 min 30	6 à 8	