



# Préparation physique et jeux réduits

Extrait de VESTIAIRES  
1er magazine consacré aux éducateurs  
Abonnez-vous sur :  
[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)



**Du 1 contre 1 au 8 contre 8.** On pouvait s'y attendre : l'article de Zakaria LABSY (VESTIAIRES n° 57) - instructeur UEFA et auteur d'un ouvrage référence pour le compte de la FIFA - évoquant la place des jeux réduits dans la préparation physique intégrée, a reçu un accueil enthousiaste de la part de nos lecteurs. A leur demande, la rédaction a donc souhaité aller plus loin dans la réflexion et a donc décidé de consacrer le dossier de ce mois-ci aux différentes formes de jeux réduits.

Notre fil directeur sera donc d'ordre numérique. Les pages suivantes déclinent 8 jeux réduits allant du 1 contre 1 au 8 contre 8 avec les indications et explications inhérentes à chacun d'entre eux. L'occasion de creuser le sillon d'exercices plébiscités par les joueurs de tous niveaux et catégories confondus. L'occasion également pour les éducateurs d'enrichir une gamme de jeux d'entraînement alliant plaisir, interactions collectives et amélioration du capital athlétique individuel des joueurs.



# Jeux réduits et effet de loupe

**P**ourquoi privilégier les jeux réduits à l'entraînement ? La question semble anodine. Elle ne l'est pas. En effet, il est d'usage de prétendre que l'entraînement doit se rapprocher le plus possible de la réalité du match. A ce titre, on peut donc légitimement s'interroger sur la pertinence de mettre en place des séries de 2 contre 2 ou des situations de 3 contre 3 dès lors que les rencontres se disputent à 11 contre 11. Réponse en forme de réquisitoire de Zakaria Laby: "Les jeux réduits offrent une visibilité optimisée quant au potentiel intrinsèque des joueurs. C'est un contexte favorable à la valorisation des exigences spécifiques au football, quel que soit le niveau et quel que soit l'âge. L'intérêt est d'offrir un aperçu très proche de

la réalité des matches en cherchant à solliciter et/ou développer les différentes qualités physiques, techniques et tactiques spécifiques requises". En effet, plus le nombre de joueurs est réduit, plus ils sont individuellement exposés aux contraintes de jeu et de la charge dans ce type de contexte. Ainsi, il est attendu que le joueur agisse de la même manière qu'en match. C'est-à-dire, être adaptatif, créatif, combatif, anticipatif et polyvalent. Ce faisant, "la mise en place de jeux reproduisant à échelle réduite les conditions de match augmente la capacité à répondre efficacement aux critères de performances sous forte contrainte de temps, tout en proposant une maîtrise technique sous pression adverse". ■

**Capacité d'adaptation, créativité, combativité, anticipation et polyvalence...**

## Les avantages

- Jeux faciles à comprendre.
- Expression de jeu optimisée. 1
- Plus de prises d'initiatives individuelles.
- Développement du sens tactique basique.
- Développement de la réflexion dans le jeu.
- Plus de jeu vers l'avant.
- Plus de situations de jeu devant les buts.
- Plus de tirs cadrés.

## CHARGES ET QUANTIFICATIONS

La préparation physique intégrée peut être quantifiée en tenant compte :

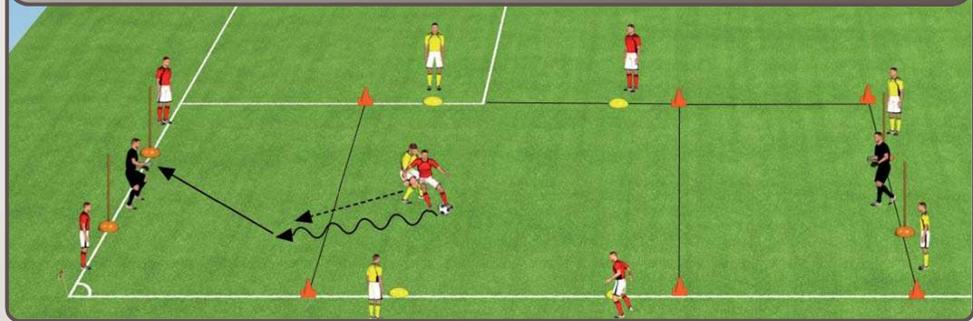
- Du nombre de joueurs.
- De la surface utilisée.
- De la durée de travail par passage.
- De la durée de récupération par passage.
- De la nature de la récupération.
- Du nombre de répétitions par série.
- Du nombre de séries.

Le calcul de la charge prend en compte le temps de travail et non le temps de récupération. La formule du calcul est la suivante :

**RPE x Temps d'effort (en mn) = Unités Arbitraires (UA)**

RPE = Rate of perceived exertion = efforts perçus

## 1 contre 1



**Qualité physique :** Vitesse / Endurance vitesse.

**Thème offensif :** Travail du dribble, utilisation des appuis et soutiens pour marquer un but.

**Thème défensif :** Travail des duels (taclés, charges et interceptions), s'opposer à la progression.

<b>Organisation</b>	Sur un espace de jeu d'environ 15x30 mètres. Tracer aux extrémités 2 zones de finition de 10 mètres de profondeur. On joue avec 10 joueurs. Sur la séquence, on est à 1 contre 1 avec gardien.				
<b>Déroulement</b>	Un rouge et un jaune sont au duel dans la zone centrale. Au départ, c'est par exemple le rouge qui attaque (le ballon lui est transmis par l'éducateur tandis que le jaune est dans sa zone défensive). Le rouge doit parvenir à la zone de finition pour pouvoir marquer. Si le jaune récupère le ballon, il devient l'attaquant, et le rouge le défenseur.				
<b>Consignes</b>	Si le rouge marque, il reçoit un nouveau ballon de la part de l'éducateur dans la zone centrale, tandis que le jaune se replace dans un premier temps dans sa zone défensive. Et inversement si c'est le jaune qui marque un but. Remarque : l'attaquant, qu'il soit rouge ou jaune, peut se servir des appuis de sa couleur (côté et haut), lesquels ont 2 touches de balle.				
<b>Critères de réalisation</b>	Conduite de balle avec des touches rapides. Faire des feintes et changements de direction. Prendre de la vitesse pour éliminer. Garder l'avance et la maîtrise du ballon. Lever la tête pour voir où se trouvent les coéquipiers, le gardien et le défenseur. Pour le défenseur : ne pas se jeter, ne pas faire de faute.				
<b>Critères de réussite</b>	Augmenter les percussions. Atteindre plus souvent les zones de duel ou de tir face au gardien de but. Marquer.				
<b>Variantes</b>	Une seule touche pour les appuis et soutiens.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	18 RPE x 9' = 162 UA	45''	1' 30''	2 x 6	Passive



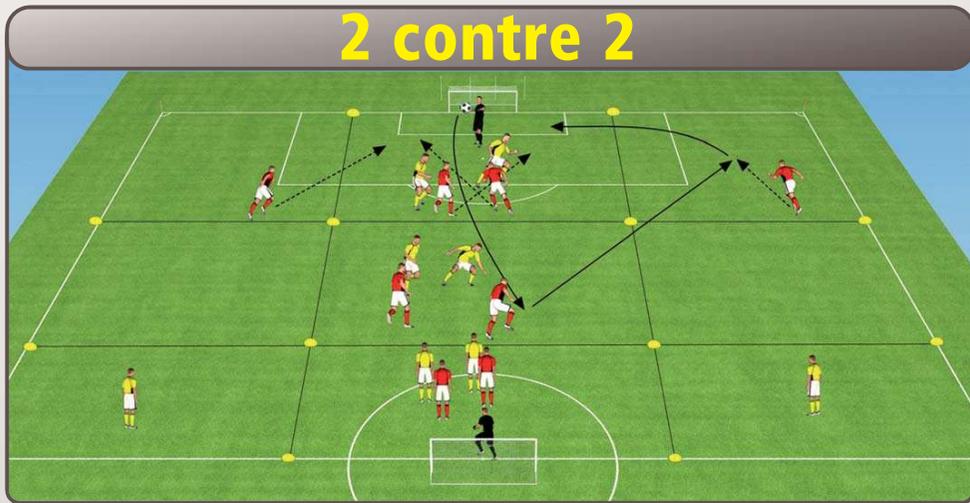
# Quelques principes méthodologiques



Quel sens donner à l'entraînement, comment améliorer la réflexion du joueur, ou bien encore quels principes fondamentaux développer ? Autant de questions que se pose inévitablement l'entraîneur-éducateur au moment de concevoir sa séance. Les lignes qui suivent ne manqueront pas de nourrir la réflexion de ceux-ci et d'ébaucher les grandes lignes d'une méthodologie d'entraînement faisant la part belle au jeu. Donner du sens à l'entraînement, c'est tenir compte des principes fondamentaux où l'on cherche à valoriser le comportement et l'attitude du joueur vis-à-vis du projet commun à travers le jeu et en fonction de l'enjeu. Donner du sens à la réflexion du joueur, c'est tenir compte des principes de jeu et des règles d'action. Le but est de former des joueurs

**Améliorer la réflexion par des situations ayant trait à la logique du jeu**

régulièrement prompts à enchaîner des actions défensives ou offensives appropriées telles que leurs réactions à la perte de balle et leur capacité à effectuer des courses offensives (même à vide) pour leurs coéquipiers. Pour gagner les rapports de force en attaque et en défense, on cherche à améliorer la réflexion dans les intentions fondamentales de jeu par des situations ayant trait à la logique du jeu. Pour améliorer la qualité des actions collectives de circulation et de conservation de balle, on cherche à résoudre les contraintes liées aux concepts d'espace, de temps et de surnombre. Ainsi, il est question de résoudre les contraintes liées à la communication en termes de certitudes et d'incertitudes en s'appuyant sur les principes de jeu. ■



**Qualité physique :** Endurance vitesse.

**Thème offensif :** Duels offensifs en zone de finition (centres et reprises).

**Thème défensif :** Duels défensifs (protéger son but – savoir défendre près de son but).

<b>Organisation</b>	Sur un demi-terrain quadrillé en 9 zones de jeu. On joue à 2 contre 2 à l'intérieur des 3 zones axiales, avec 1 attaquant en appui (centreur) de part et d'autre de la zone de finition (pour chaque équipe).				
<b>Déroulement</b>	Relance longue du gardien sur ses milieux (ici les rouges) situés dans la zone axiale. Duel aérien. Si les rouges parviennent à récupérer et à maîtriser le ballon, ils cherchent le décalage dans le couloir, droit ou gauche, pour un centreur. Les 2 attaquants situés en zone de finition sont à la réception du centre, en duel avec les 2 défenseurs. Conclusion, tir de la tête ou de volée. Puis idem de l'autre côté. On change les joueurs de poste toutes les 6 minutes.				
<b>Consignes</b>	<b>Zone axiale :</b> remporter le duel aérien, récupérer le ballon, maîtriser la possession, fixer la défense et jouer sur le couloir. <b>Zones de finition :</b> Garder un temps d'avance pour finir l'attaque en utilisant les "appels et contre-appels". Jouer à contre-pied à l'opposé du mouvement défensif.				
<b>Critères de réalisation</b>	Qualité de la transition. Timing dans les interceptions. Force dans les duels. Efficacité de la fixation des défenses. Vitesse et précision des passes en profondeur. Timing en zone de finition.				
<b>Critères de réussite</b>	Progression dans la fluidité des transitions. Prépondérance dans les interceptions, amélioration des passes en profondeur et finition.				
<b>Variantes</b>	Possibilité de jouer directement dans l'axe avec les joueurs de la zone de finition.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	18 RPE x ≈ 6' = 108 UA	25 "	1'	2 x 8	Passive



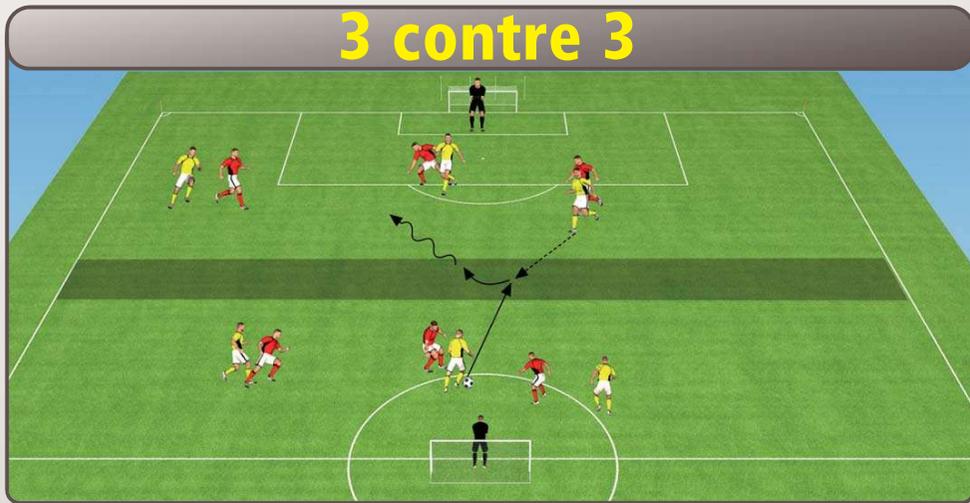
# Intérêt des jeux réduits dans la logique de la préparation athlétique



La Préparation Physique Intégrée a le vent en poupe (voir également VESTIAIRES n° 52). Zakaria Laby dresse ici l'inventaire des raisons pour lesquelles cette approche spécifique de l'entraînement s'appuyant en grande partie sur les jeux réduits s'impose de plus en plus comme un élément incontournable des séances d'entraînement : "Moins faciles à quantifier en termes de charges d'entraînement, les situations de jeux réduits proposent, néanmoins, d'apprécier le potentiel multifactoriel des joueurs dans des situations isolées de match. Sous un rapport de forces équilibrées ou non, les jeux réduits s'organisent et se déroulent en fonction des thèmes choisis. Par conséquent, ils produisent une situation spécifique à un système de jeu. Les exercices sont conçus en fonction de la durée, du nombre de joueurs et de la surface utilisée. Les sollicitations sont choisies dans le but de s'approcher le plus possible des actions

observées en match. Basées sur des données relatives à l'activité cardiaque des joueurs, différentes études montrent que les jeux réduits, allant du 3 contre 3 jusqu'au 5 contre 5, affichent des pourcentages de fréquence cardiaque maximale proches des sollicitations analogues au travail intermittent ou continu atteintes durant l'entraînement aérobic. La participation active et permanente observée durant les jeux réduits influe sur le développement des qualités physiques spécifiques, en particulier pour le développement ou l'entraînement des qualités aérobies en capacité ou en puissance. L'utilisation des processus anaérobies lactiques ou alactiques dépend de la durée des périodes de récupération entre les répétitions. Pour un même temps global sollicitant le processus aérobic, il est observé que plus les phases d'opposition sont courtes et répétées, plus les processus anaérobies lactique et alactique seront sollicités". ■

**Toutes les filières énergétiques peuvent être sollicitées**



**Qualité physique :** Endurance-vitesse.

**Thème offensif :** Prise de vitesse en zone de finition – Fixer/donner – dribbles et enchaînements.

**Thème défensif :** S'opposer à la progression / Protéger son but puis enchaîner vers l'avant.

<b>Organisation</b>	Sur demi-terrain avec une zone centrale libre de 4 mètres de largeur environ. On joue à 3 contre 3 de chaque côté de la zone, avec gardiens.				
<b>Déroulement</b>	Un seul attaquant à la fois a le droit de décrocher en zone libre pour solliciter une passe en appui. Il effectue alors un contrôle orienté et se retourne pour aller percuter les défenseurs : prise de vitesse, dribble ou passe plus conclusion. L'attaquant qui récupère le ballon en zone libre a 6 secondes pour marquer ou faire marquer son équipe. Si but ou ballon sorti (ou arrêté par le gardien), relance pour les défenseurs qui devront cette fois trouver les attaquants de l'autre camp, etc.				
<b>Consignes</b>	<p><b>Attaquants :</b> Décrocher (au bon moment) pour servir d'appuis. Changer de rythme dans le décrochage, se démarquer et être vu du porteur. Après le contrôle orienté, donner ou partir en conduite de balle pour provoquer la défense.</p> <p><b>Défenseurs :</b> Fermer le couloir de jeu direct et organiser le marquage.</p>				
<b>Critères de réalisation</b>	Réduction du temps de réaction dans les transitions. Utilisation efficace de l'espace en possession de balle. Réduction de l'espace en cas de perte.				
<b>Critères de réussite</b>	Augmenter la vitesse de circulation du ballon. Faire des passes précises et conclure fréquemment. Diminuer le temps de transition de la zone défensive vers la zone offensive.				
<b>Variantes</b>	Un défenseur peut passer en zone offensive pour créer le surnombre et ainsi contraindre les attaquants à jouer vite pour garder le temps d'avance à 3 contre 3.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	16 RPE x 9' = 144 UA	45''	1' 30''	2 x 6	Passive



# La plus petite forme jouée d'un grand match

### Jeux réduits : pourquoi privilégier

Les petits terrains offrent un grand intérêt. Au gré de nos différents reportages dans des centaines de formations locales, régionales, départementales, nationales, nous sommes parvenus à constater que si un jeu est considéré comme le plus intéressant, c'est celui qui est le plus petit terrain d'un grand match. Il s'agit d'un jeu qui permet de travailler les aspects techniques, tactiques et physiques des joueurs, tout en favorisant des comportements individuels et collectifs. Explications.

À l'instar de ce que l'on trouve dans les grands terrains, les joueurs doivent être capables de jouer dans les deux sens, de passer, de tirer, de défendre, de marquer, etc. C'est la plus petite forme d'un grand match. Il s'agit d'un jeu qui permet de travailler les aspects techniques, tactiques et physiques des joueurs, tout en favorisant des comportements individuels et collectifs. Explications.

### le 4 contre 4 ?

**UN IMPACT PHYSIQUE RÉEL ET MODULABLE**

Les petits terrains offrent un grand intérêt. Au gré de nos différents reportages dans des centaines de formations locales, régionales, départementales, nationales, nous sommes parvenus à constater que si un jeu est considéré comme le plus intéressant, c'est celui qui est le plus petit terrain d'un grand match. Il s'agit d'un jeu qui permet de travailler les aspects techniques, tactiques et physiques des joueurs, tout en favorisant des comportements individuels et collectifs. Explications.

**2 EXERCICES PRATIQUES**

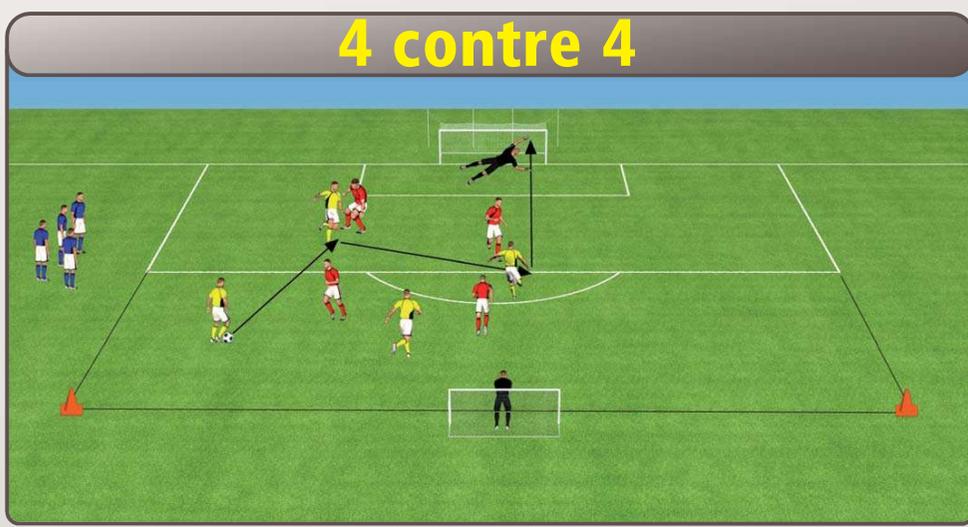
**EXERCICE 1 : TRAVAIL DU DÉCOUVREUR DÉROMP**

**EXERCICE 2 : TRAVAIL DE DUEL**

**BASE SUR LES PRINCIPES DE JEU**

Au hit-parade des jeux préférés des joueurs, le 4 contre 4 occupe vraisemblablement la première place. Ludique et productif, il s'agit selon Zakaria Laby de "la plus petite forme jouée d'un grand match". La formule est plaisante. Elle reflète surtout une réalité objective corrélée par une étude récente comparant le football à 4 contre 4 au football à 11 contre 11. Rappel des chiffres déjà énoncés dans le magazine VESTIAIRES n° 57 :

- Les joueurs touchent la balle 5 fois plus dans les 4 c 4.
- Ils jouent 3 fois plus de situations en 1 contre 1.
- Un but est marqué en moyenne toutes les 2 minutes.
- Un joueur est signalé hors jeu dans pas plus de 8% des actions (+ de 30% dans le 11 contre 11).



**Qualité physique :** Endurance vitesse sur fond de capacité aérobie.  
**Thème offensif :** Tous thèmes offensifs + changements de statut, phases de transition défensives-offensives.  
**Thème défensif :** Tous thèmes défensifs + changements de statut, phases de transition offensives-défensives.

<b>Organisation</b>	Sur une double surface de réparation, jeu à 4 contre 4 avec gardiens. Oppositions de 3 minutes maximum. Jeu libre.				
<b>Déroulement</b>	On utilise ici la règle de la mort-subite : 1. L'équipe qui marque reste sur le terrain. 2. L'équipe qui encaisse un but quitte le terrain. 3. L'équipe qui reste n'aura pas le droit de faire match nul (0-0) au bout de 3 minutes (sinon elle sort, comme si elle avait perdu), etc.				
<b>Consignes</b>	<b>Offensif :</b> Jouer en priorité en profondeur, dans les intervalles, dans les courses (verticalité du jeu). Puis essayer de se mettre en position pour tirer au but et marquer. Se défaire du marquage adverse pour ouvrir des espaces et proposer des solutions. <b>Défensif :</b> Réduire le temps de réaction dans les transitions.				
<b>Critères de réalisation</b>	<b>Offensif :</b> Créer et utiliser les espaces en largeur et en profondeur. <b>Défensif :</b> Limiter les espaces libres. Densifier et couvrir en permanence l'axe du but.				
<b>Critères de réussite</b>	<b>Offensif :</b> Amélioration du jeu dans le dos de la défense et utilisation prépondérante des appels et des accélérations, même à vide. <b>Défensif :</b> Amélioration des interceptions. Meilleur temps dans les transitions défense-attaque et inversement.				
<b>Variantes</b>	Limiter les touches de balle. Imposer 2 touches en zone défensive et jeu libre en zone offensive.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	18 RPE x 15' = 270 UA	3' (pas plus de 3' de travail cumulé)	3' (aléatoire)	Selon la capacité des individus à enchaîner avec récupération aléatoire en durée.	Passive



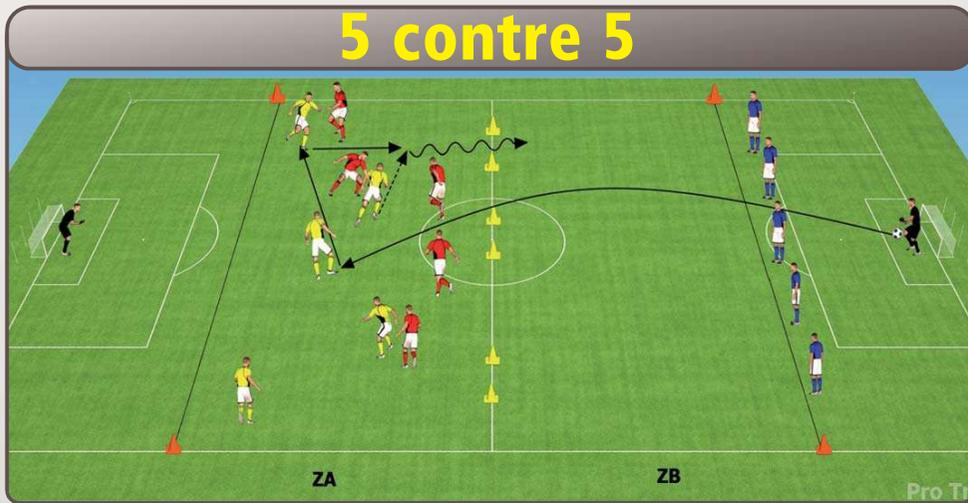
# La fin des exercices physiques traditionnels ?



**P**eut-on prétendre envisager l'ensemble de la préparation athlétique sous le seul angle des jeux réduits ? Nous avons posé la question à Zakaria Laby. La réponse du chercheur dessine les contours d'une préparation physique mixant jeux réduits et exercices physiques traditionnels : "Bien que montrant des résultats proches des objectifs recherchés, les jeux réduits ne permettent pas de se substituer complètement aux exercices physiques traditionnels pour fournir des précisions équivalentes, ni des sollicitations physiques aussi exhaustives avec des durées variées et contrôlées. Le contexte des jeux réduits ne permettant pas de travailler sur des filières énergétiques de manière prépondérante et en continu, il est donc logique de tenir compte du caractère intermittent de la forme des actions.

**Des thèmes spécifiques pour jouer avec les intensités de jeu**

*Celles-ci sont effectuées sur fond de capacité, mais, avec des règles qui mettent l'accent sur des intensités choisies (différents % de VMA). Les études réalisées montrent que l'instauration de certaines règles permet de jouer avec les intensités de jeu et donc de basculer d'un régime de sollicitation à un autre. Pour le même espace de jeu et pour un nombre de joueurs identique, l'instauration du marquage individuel par exemple ou la limitation du nombre de touches de balle entre autres thèmes vont élever le rythme global du jeu et réclamer à ce titre des efforts supérieurs aux joueurs. Toutefois, pour une efficacité maximale et une quantification optimale des charges de travail, on peut conseiller aux éducateurs de mixer jeux réduits et exercices physiques traditionnels au sein de la séance". ■*



**Qualité physique :** Vitesse et Endurance vitesse.

**Thème offensif :** Travail de progression du jeu en égalité numérique – utilisation de la largeur et de la profondeur du terrain.

**Thème défensif :** S'opposer à la progression – récupérer et enchaîner.

<b>Organisation</b>	Sur un terrain entier, matérialiser une zone centrale de jeu allant jusqu'à 20 mètres environ des buts. Cette zone centrale est divisée en 2 à la médiane : ZA et ZB. Former 3 équipes. Jeu à 5 contre 5 en ZA pour commencer (comme sur le schéma). Une troisième équipe en attente.				
<b>Déroulement</b>	Le gardien joue un long ballon sur les jaunes qui doivent remporter le duel aérien et maîtriser le ballon. Leur objectif est alors de marquer 1 point en passant en conduite de balle dans l'une des 3 petites portes disposées sur la ligne médiane. Si les rouges interceptent le ballon, ils partent en contre sur le but opposé !				
<b>Consignes</b>	L'équipe qui marque sur le contre reste sur le terrain. L'autre est remplacée par l'équipe en attente. Quand les jaunes passent dans une porte, toute l'équipe passe en ZB. Le gardien d'en face relance alors sur les rouges, qui doivent marquer dans l'une des 3 portes, etc.				
<b>Critères de réalisation</b>	<b>Offensif :</b> Courses d'appels et précisions des passes dans les courses. Etre bien présent à la transition offensive/défensive. <b>Défensif :</b> Renforcement en largeur et en profondeur. Enchaînement dans les temps de jeu défensif.				
<b>Critères de réussite</b>	<b>Offensif :</b> Moins de pertes de balles dans les transitions. Plus de précision dans les échanges, passes et tirs. <b>Défensif :</b> Ajustement dans les suppléances et les couvertures des partenaires dans les duels.				
<b>Variantes</b>	Introduire 1 ou 2 jokers pour apporter du surnombre en attaque.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	18 RPE x 16' = 288 UA	4'	2'	2 x 2	Passive



# Concordances entre jeux réduits et exercices intermittents

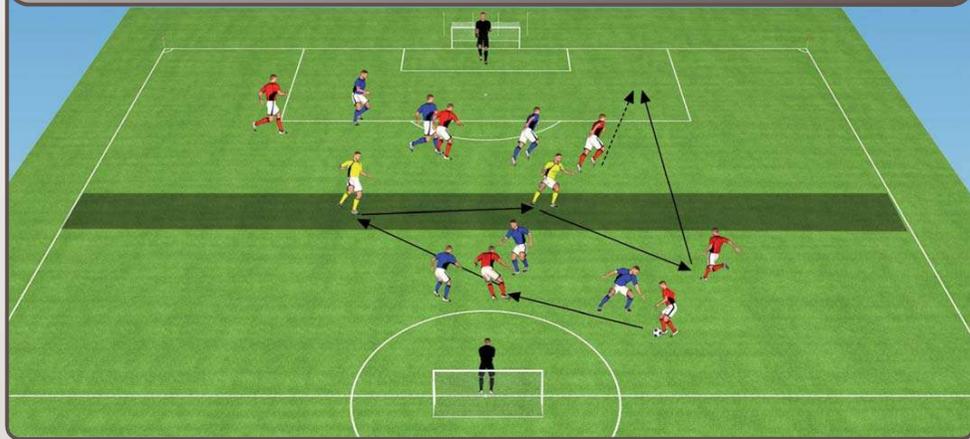


Comme indiqué dans la page précédente, les jeux réduits ne prétendent pas se substituer complètement aux exercices traditionnels de préparation athlétique, et en particulier aux exercices de travail en intermittent dont l'impact n'est plus à démontrer (10-10, 15-15, 5-20, etc.). Toutefois, la bibliographie sur le sujet démontre que le travail en intermittent et jeux réduits se rejoignent à bien des égards... Ainsi, les sollicitations physiologiques obtenues à partir de jeux réduits et celles obtenues à partir d'exercices intermittents dans le contexte des rapports identiques tels que le 30"/30" ou le 15"/15" à 100% de VMA, montrent des corrélations élevées avec les jeux allant du 6 contre 6 sur demi terrain et du 8 contre 8 sur trois quarts de terrain (Dellal et coll., 2008). L'analyse comparative entre

certains jeux réduits (du 1 contre 1 au 10 contre 10) et des exercices intermittents de courte durée (30"/30" avec récupération active ou passive, 15"/15" avec récupération passive et 5"/20" avec récupération passive ou active) permet de montrer des concordances physiologiques entre ces deux formes de travail (Balsom et coll., 1999). Par ailleurs, on observe que certains jeux réduits peuvent proposer des formes de travail proches des exercices intermittents de courte durée. En tenant compte des fortes intensités et des réelles contraintes techniques effectuées par les joueurs, l'association entre composantes technicotactiques et travail physique permet d'adapter les jeux réduits à une préparation physique intégrée spécifique au football (Labsy et coll., 2014 ; Hallouani et coll., 2014). ■

## Analyse comparative et concordances physiologiques

### 6 contre 6



**Qualité physique :** Endurance-vitesse sur fond de capacité aérobie.

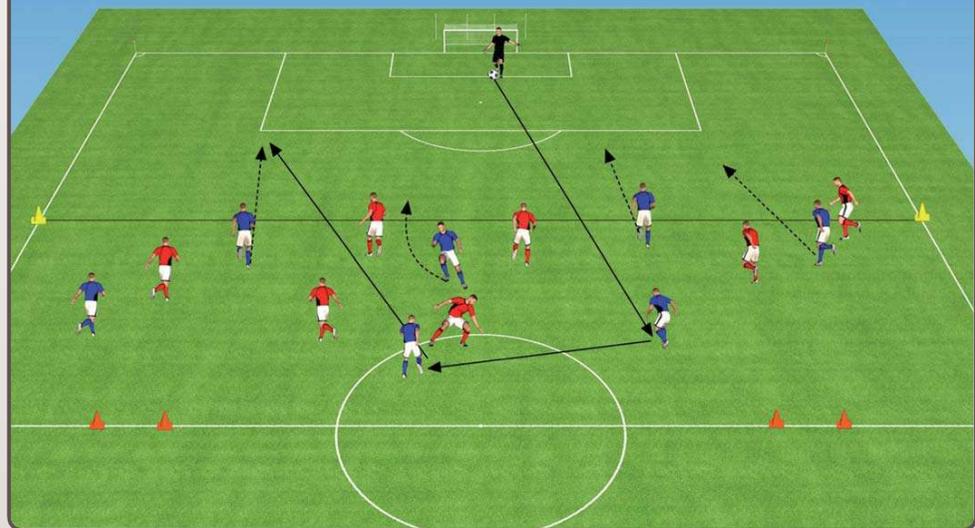
**Thème offensif :** Jeu en appui-soutien + recherche du joueur lancé / travail des remises et déviations/ coordination des appels et déplacements en zone de finition.

**Thème défensif :** Gestion de la profondeur et des appels, pression sur le temps de passe, axe ballon-but.

<b>Organisation</b>	Sur un demi-terrain avec matérialisation d'une zone médiane d'environ 4 mètres de largeur. On joue à 6 contre 6. L'objectif est de solliciter l'appui-soutien avec les joueurs situés dans la zone médiane afin de réaliser des passes en profondeur et percuter.				
<b>Déroulement</b>	3 attaquants contre 3 défenseurs de part et d'autre de la zone médiane avec 2 jokers amovibles (en jaune sur le schéma).				
<b>Consignes</b>	<p>Pour les joueurs en zone de «construction», se mettre en position de trouver un des deux jokers pour enchaîner (importance ici de l'appel du 3e joueur qui va jouer ensuite vers l'avant).</p> <p>Pour les attaquants, utiliser les "appels-contre appels" pour se libérer du marquage et percuter suite à des passes dans la profondeur.</p>				
<b>Critères de réalisation</b>	<p><b>Offensif :</b> La rapidité dans les enchaînements, remises, et jeu en profondeur.</p> <p><b>Défensif :</b> Densifier et couvrir en permanence l'axe du but.</p>				
<b>Critères de réussite</b>	<p><b>Offensif :</b> Amélioration de la proportion des tirs au but et des duels avec les gardiens.</p> <p><b>Défensif :</b> Réduction du nombre de receveurs potentiels.</p>				
<b>Variantes</b>	Permettre aux deux jokers remiseurs de sortir de la zone médiane pour ainsi créer le surnombre.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	17 RPE x 12' = 204 UA	3'	2'	4	Passive



## 7 contre 7



**Qualité physique :** Endurance-vitesse sur fond de capacité aérobie.

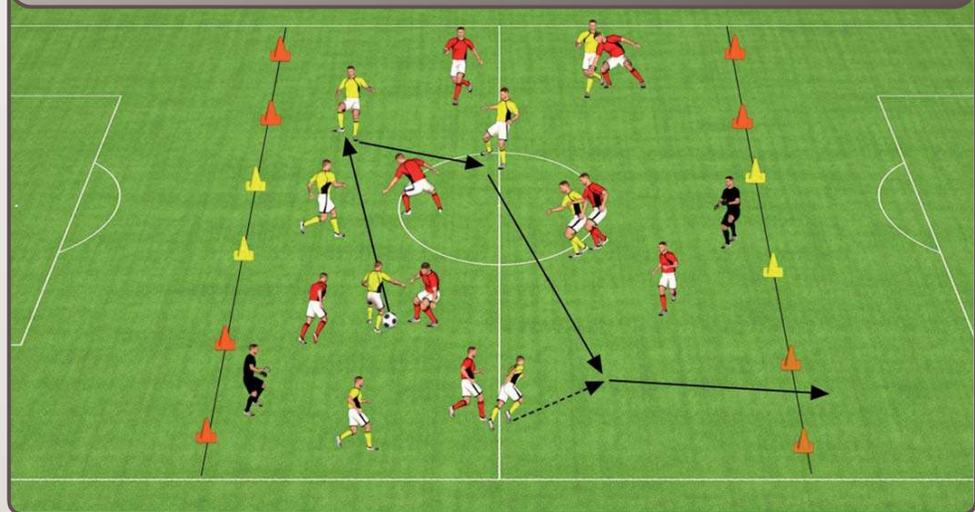
**Thème offensif :** Fixer dans une zone pour jouer dans une autre (profondeur)- recherche du déséquilibre défensif – amélioration des transitions défensives/offensives.

**Thème défensif :** Cadrer le porteur du ballon, gérer les temps de transitions offensives/défensives, ne pas se faire déséquilibrer.

<b>Organisation</b>	Sur un demi-terrain, jeu à 7 contre 7. Matérialisation de 2 zones (plots jaunes). Ici, les rouges attaquent 2 petits buts disposés sur la ligne médiane, tandis que les bleus doivent marquer dans un grand but avec gardien.				
<b>Déroulement</b>	Relance longue du gardien dans la zone opposée. En fonction de l'équipe qui récupère le ballon, ce sont les petits buts ou la grande cage qui est attaquée ! A chaque relance du gardien, changer les rôles.				
<b>Consignes</b>	Ici pour les bleus : récupérer le ballon et contrer sur une passe en profondeur en jeu direct ou indirect avec conclusion.				
<b>Critères de réalisation</b>	<b>Offensif :</b> Sauter et/ou loper les lignes défensives. Jeu en profondeur direct. <b>Défensif :</b> Repousser en pressant/cadrant le porteur de balle et en limitant ses choix en profondeur				
<b>Critères de réussite</b>	<b>Offensif :</b> Amélioration de l'utilisation de l'espace en largeur et en profondeur. <b>Défensif :</b> Presser sur le temps de passe. Amélioration du temps de transition récupération du ballon et construction du contre.				
<b>Variantes</b>	Introduire 1 ou 2 jokers pour créer le surnombre en attaque.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	18 RPE x 12' = 216 UA	3'	2'	4	Passive



## 8 contre 8



**Qualité physique :** Travail intermittent – VMA sur fond de capacité aérobie.

**Thème offensif :** Fixer dans une zone pour jouer dans une autre (largeur) + toutes phases de transitions défensives-offensives.

**Thème défensif :** Cadrer le porteur de balle pour empêcher la progression du ballon + toutes phases de transitions offensives-défensives.

<b>Organisation</b>	Matérialiser une zone de 30 m x la largeur du terrain. Jeu à 8 contre 8. Les joueurs sont disposés en 2 lignes de 4. Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche de balle.				
<b>Déroulement</b>	Mise en jeu de l'entraîneur en zone défensive. Tenter de conclure sur renversement de jeu. Renversement suite à récupération de balle.				
<b>Consignes</b>	<p><b>Non porteur de balle :</b> Se démarquer au bon moment dans l'espace (couloir) opposé au porteur de balle.</p> <p><b>Porteur de balle :</b> Alternier jeu court et jeu long pour provoquer des décalages et servir les joueurs excentrés.</p>				
<b>Critères de réalisation</b>	<p><b>Offensif :</b> Occupation des espaces utiles. Utilisation du jeu entre 2 et du jeu à 2, à 3. Chercher la précision. Fixer la défense et renverser le jeu. Utiliser les courses même à vide. Voir et être vu.</p> <p><b>Défensif :</b> Coulisser en fonction du jeu long et des renversements. Limiter les espaces libres. Densifier et couvrir en permanence l'axe du but.</p>				
<b>Critères de réussite</b>	<p><b>Offensif :</b> Transitions rapides entre le jeu en largeur et en profondeur.</p> <p><b>Défensif :</b> Réduire le temps de réaction dans les transitions. Presser sur le temps de passe.</p>				
<b>Variantes</b>	Mettre un ou deux jokers pour faire du surnombre. Varier le nombre de touches de balles.				
<b>Quantification</b>	Charges en Unités arbitraires (UA)	Temps de travail par répétition	Temps de récupération par répétition	Nombre de répétitions par série	Mode de récupération par série
	18 RPE x 18' = 324 UA	3'	2'	2 x 3	Passive