



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

JEU

ENDURANCE PUISSANCE

JEUX RÉDUITS 4 VS 4



ORGANISATION

2 terrains avec 2 finitions différentes.

4 VS 4 sur chaque terrain.

Montée-descente : l'équipe vainqueur à la fin du match de 3 min reste ou monte (du terrain rouge au bleu) ; l'équipe qui perd reste ou descend (du terrain bleu au rouge).

BUTS

Terrain bleu : marquer dans un but = **1 point**.

Terrain rouge : stop-ballon derrière les lignes de cône sur les côtés = **1 point**.

CONSIGNES

Terrain bleu :

3 touches de balles, but en 2 touches maximum.

Terrain rouge :

2 touches de balle dans la moitié défensive, libre en moitié offensive.

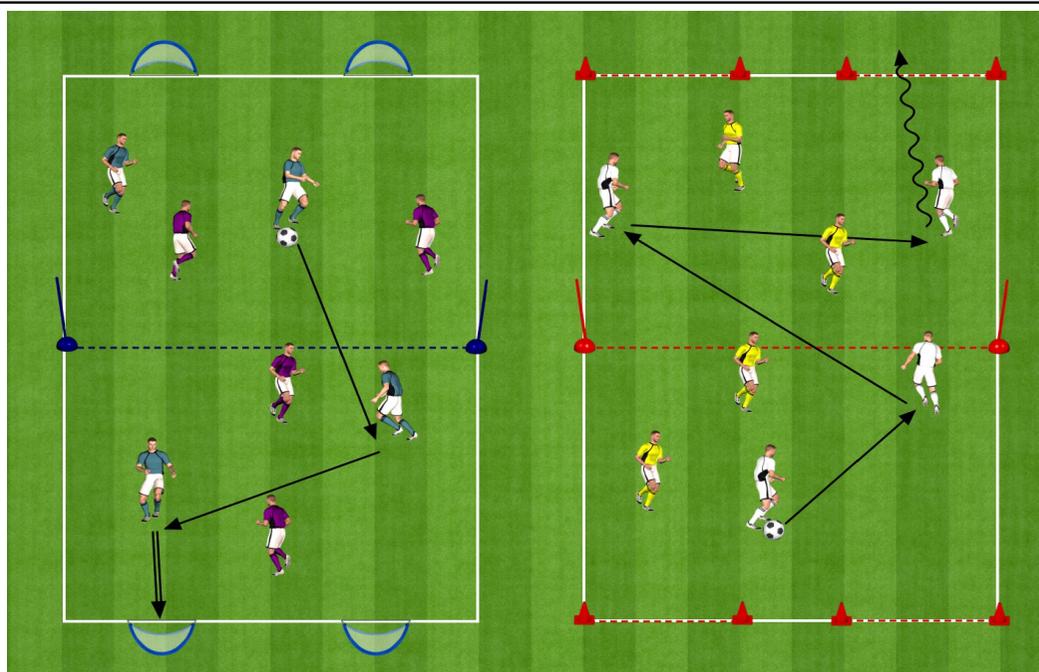
VARIANTES

Si effectif + 16 joueurs :

Jouer avec un joker (4 VS 4 + 1), faire des 5 VS 5 et/ou mettre des appuis sur les côtés.

Finition :

But valable uniquement si les 4 joueurs sont dans la moitié offensive au moment du but.



COMPORTEMENTS OFFENSIFS

Voir et être vu (disponibilité).

Faire des courses.

Créer et utiliser les espaces.

Jouer combiné (jeu à 2, à 3).

Prendre des risques (dribbles, percuter).

COMPORTEMENTS DÉFENSIFS

Repli défensif et contre-effort.

Pressing (sur temps de passe, en avançant, cadrer/harceler).

Gagner ses duels (détermination, agressivité).

ATHLÉTIQUE

Aérobic

DIMENSION

2 terrains
30 X 20 m

EFFECTIF

16 joueurs ou +

TEMPS DE TRAVAIL

3 min

TEMPS DE RÉCUP¹

1 min 30
Entre les matches

NOMBRE DE RÉP

6 à 8 matches

POINTS CLÉS

1. Intensité / jeu en mouvement.
2. Prévoir des ballons autour du terrain.
3. Avoir un coach (ou un adjoint) par terrain.