



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

ENDURANCE CAPACITÉ / PUISSANCE

JEU

JEU À 8 VS 8



ORGANISATION

Terrain divisé en 3 zones dans le sens longitudinal.

8 VS 8 + 2 gardiens.

3 matches de 8 minutes.

OBJECTIFS

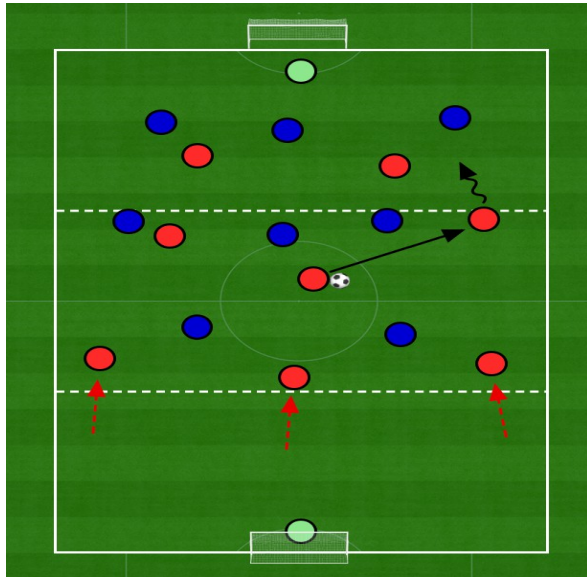
Tactique : travail du bloc équipe.

Athlétique : développement aérobie sous forme jouée.

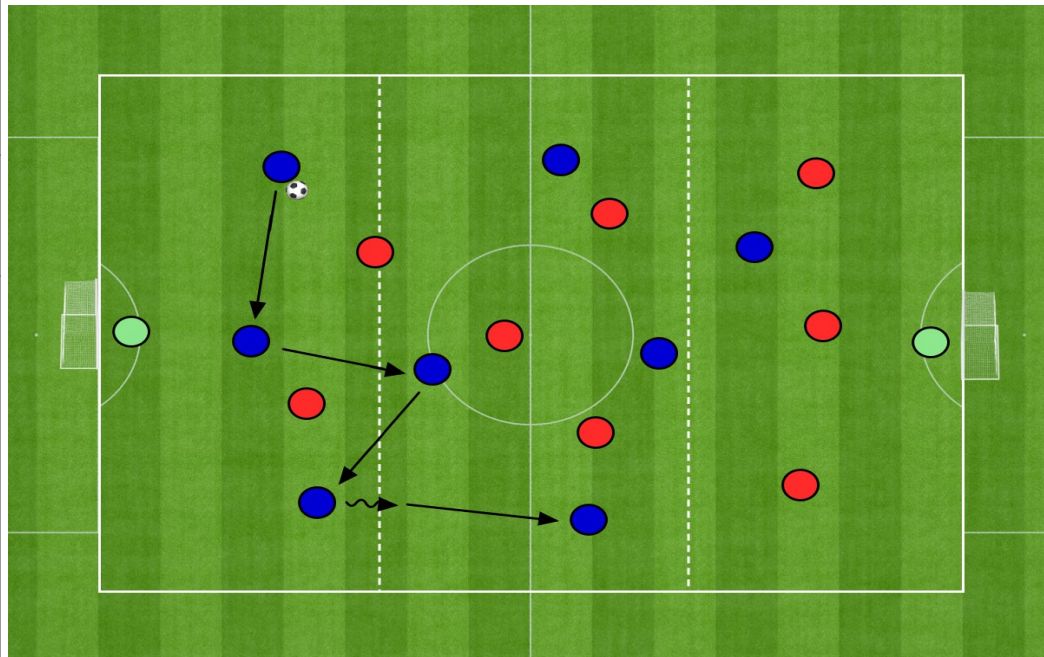
BUT

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

But validé si tous les joueurs de l'équipe qui a le ballon sont dans les 2/3 offensifs lorsque le but est marqué.



Bloc compact en phase offensive côté rouges.



CONSIGNES

Les joueurs peuvent se déplacer librement dans les zones.

Organiser les équipes en 3 lignes pour faciliter le jeu vers l'avant.

3 touches de balle maximum en zone médiane.

Priorité au jeu court entre les lignes pour progresser avec le ballon.

Ne pas être à l'arrêt.

VARIABLES

Réduire le temps de récupération entre les séries (1 à 2 minutes maximum).

Le ballon ne peut traverser les zones que sur une passe : favorise le jeu en mouvement.

Pas plus de 3 passes dans une zone : favorise le jeu en mouvement et le jeu vers l'avant.

3 touches de balle maximum dans chaque zone.

Réduire le nombre de joueurs (7 VS 7) pour augmenter l'intensité.

ATHLÉTIQUE

Aérobie

DIMENSION

70 X 50 m

EFFECTIF

18 joueurs

TEMPS DE TRAVAIL

8 min
(3 X 8 min)

TEMPS DE RÉCUP'

3 min

NOMBRE DE RÉP

3 matches

POINTS CLÉS

1. Jouer combiné (jeu à 2, à 3).
2. Créer et utiliser les espaces.
3. Voir et être vu : faire des courses, se rendre disponible.
4. Prendre des risques (dribbler, percuter).