

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

MASTER 2

THÈME

3 eme année licence FOOTBALL

LES JEUX REDUITS EN FOOTBALL

par Pr. Y. GUELLATI



guellati.yazid@univ-oeb.dz



LES JEUX REDUITS EN FOOTBALL



INTRODUCTION:

Le jeu (dictionnaire le Robert) se définit comme étant une : activité physique ou mentale dont le but essentiel est le plaisir quelle procure, (amusement, divertissement, recréation)

C'est également une activité de loisir soumise à des règles conventionnelles, comportant, gagnant et perdant et ou interviennent et les qualités physiques ou intellectuelles, l'adresse, l'habileté ou le hasard.

.... Le jeu se caractérise essentiellement par :

Un sens de progression

Un terrain délimité

Des buts dans la majorité des cas

Des règles

Des partenaires et adversaires

Un temps

Et donc un gagnant et un perdant



تعريف

تُعرَّف اللعبة (قاموس روبرت) بأنها: نشاط بدني أو عقلي هدفه الأساسي هو المتعة التي توفرها ، (تسليه ، ترفيه ، استجمام) .

إنه أيضاً نشاط ترفيهي يخضع للقواعد التقليدية ، بما في ذلك الفوز والخسارة و / أو التدخل والصفات البدنية أو الفكرية ، مهارة أو فرصة.

... تتميز اللعبة بشكل أساسى بما يلى:

- إحساس بالتقدم.

- منطقة محددة .

- الأهداف في معظم الحالات
- قواعد.

- الشركاء والخصوم

- وقت وهكذا.

- فائز وخاسر



Qu'est-ce que « les jeux réduits (J.R) » ?

Le jeu réduit se définit comme une opposition numériquement équilibrée ou pas, au cours de laquelle les règles ont été modifiées (dimension du terrain, taille du but, présence de gardiens ou non) par rapport à celles d'un match de football.

• نُعرّف اللعبة المصغرة بأنها معارضة متوازنة عددياً أم لا ، تم خلالها تعديل القواعد (حجم الملعب ، حجم المرمى ، وجود حراس المرمى أم لا) فريدة بمبادرة كرة القدم

Entraînement physique et jeux réduits

- L'entraînement physique avec ballon sur des surfaces réduites s'est généralisé dans le football ces dernières années grâce notamment aux études et recherches scientifiques et leurs adaptations pour les équipes professionnelles.
- En effet plusieurs travaux ont montré que ces derniers sont plus riches et plus complets que l'entraînement physique traditionnel sans ballon (Impellizzeri, 2006. Little, 2006. Reilly, 2004).
- L'intérêt des jeux réduits d'un point de vue technique et physique est relatif à :
- 1. La motivation des joueurs qui serait plus importante.
- 2. La nature du jeu réduit lui-même et sa tendance à reproduire les situations réelles réalisées dans les matchs.
- 3. la possibilité de pouvoir travailler également les aspects tactiques (pressing marquage..).
- 4. la sollicitation des besoins métaboliques qui seraient très proches de ceux rencontrés en match.
- 5. Le nombre de lésions décroît de par la reproduction de situations que le joueur n'est pas habitué à faire.
- Cependant il est nécessaire de faire attention à deux contraintes majeures :
- 1. La première est le contrôle de la charge et l'intensité de l'entraînement (imprévisible).
- 2. La seconde est liée plus à la mise en place du développement d'un objectif dominant



- 
- **Dans la mise en place d'une séance, nous devons prendre en compte les facteurs qui peuvent influencer l'intensité des exercices et qui varient selon les objectifs de la séance ou du niveau de performances de nos joueurs :**
 - Le type d'exercice.
 - Nombre de joueurs.
 - Motivation.
 - La taille de l'aire de jeu.
 - Les contraintes techniques ou tactiques.
 - Avec ou sans gardien

التدريب البدني والألعاب المصغرة

- أصبح التدريب البدني بالكرة على المساحات الصغيرة واسع الانتشار في كرة القدم في السنوات الأخيرة بفضل الدراسات والبحوث العلمية ، خاصة أن الفرق المحترفة أظهرت تكيف كبير مع هذه الطريقة .. في الواقع ، أظهرت العديد من الدراسات أن هذه الأخيرة أكثر ثراءً واتساعاً ، من التدريب البدني التقليدي بدون كرة ..Little. 2004، 2006. Reilly، Impellizzeri، 2006،
- 1: تحفيز اللاعبين الذي سيكون أكثر أهمية.
- 2: طبيعة اللعبة يميز بميّلها لإعادة إنتاج موافق حقيقة قريبة من موافق المباريات .
- 3: إمكانية أن تكون قادراً أيضاً على العمل على الجوانب التكتيكية (الضغط ، مراقبة ... الخ .
- 4: توفير الاحتياجات الأيضية التي ستكون قريبة جدًا من تلك التي نواجهها في المبارزة.
- 5. يتناقض عدد الإصابات عن طريق إعادة إنتاج الموافق التي لم يعتاد اللاعب القيام بها.
- ومع ذلك ، من الضروري الانتباه إلى عائدين رئيسيين:
 - 1.. الأول هو التحكم في حمل وشدة التدريب ..
 - 2. والثاني أكثر ارتباطاً بإنشاء تطوير هدف مهيمن ..
- عند إعداد الحصة ، يجب أن نأخذ في الاعتبار العوامل التي يمكن أن تؤثر على شدة التدريبات والتي تختلف وفقاً لأهداف الحصة أو مستوى أداء لاعبينا:
 - نوع التمرين.
 - عدد اللاعبين.
 - تحفيز.
 - حجم منطقة اللعب.
 - القيود الفنية أو التكتيكية.
 - مع أو بدون حارس المرمى

- *Pourquoi utiliser les jeux réduits ?*

Parce qu'ils se rapprochent le plus possible de la réalité du match

- *Pourquoi privilégier les jeux réduits (1vs1, 2vs2, 4vs4...) alors que les matches se disputent à 11 contre 11 ?*

L'intérêt est d'offrir un aperçu **très proche des matches** en cherchant à solliciter ou développer les qualités phy, tech et tac spécifiques au FB.

- لماذا استخدام مجموعات مخفضة؟
- لأنهم يقتربون قدر الإمكان من واقع اللعبة.
- لماذا تفضل الألعاب المصغرة (1vs1، 2vs2، 4vs4...) ولعب المباريات 11 ضد 11؟
- الهدف هو تقديم نظرة عامة عن كثب وقريبة لواقع المباريات من خلال السعي للحصول على الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية الخاصة بـ كرة القدم أو تطويرها

LES AVANTAGES

- Jeux faciles à comprendre
- Expression du jeu optimisée Plus de prises d'initiatives individuelles
- Développement du sens tactique
- 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 prenant en compte :

- ✓ Le nombre de joueurs.
- ✓ La surface utilisée.
- ✓ La durée du travail de passage
- ✓ La durée de répétitions par séries
- ✓ Nombre de séries
- ✓ Peut être facilement estimée par la méthode de la RPE

• اجابيات الألعاب المصغرة:

سهولة فهم الألعاب تعبر محسن عن اللعبة المزيد من المبادرات الفردية تنمية الحس التكتيكي تنمية التفكير في اللعبة المزيد من اللعب إلى الأمام المزيد من مواقف المبارزة أمام المرمى المزيد من التسديدات على المرمى.

مراقبة الحمولة:
يمكن قياس التحضير البدني المتكامل من خلال مراعاة:
- عدد اللاعبين .
- مساحة اللعب.
- مدة اللعب.
- مدة التكرار لكل حلقة.
- عدد الحلقات .
- يمكن تقديرها بسهولة بواسطة طريقة EPR

Quelques règles semblent nécessaires pour la réussite du J.R:

- **Adapter le nombre de joueurs aux objectifs fixés. Dans un but d'efficacité physiologique, conseillé de se limiter à des situations de 6 contre 6 maximums.**
- **La présence de GB semble facteur motivationnel**
- **Adapter la taille du terrain au nombre de joueurs utilisés.**
- **Proposer des séquences courtes pour une grande sollicitation cardiovasculaire**
- **Répéter ces périodes courtes et intenses sur une durée effective de 7 à 30 min.**
- **Privilégier la récupération passive pour un maximum de qualité lors des séquences de jeu. Par nature, le jeu réduit est très exigeant sur le plan cardiaque et musculaire (duels/ changements de direction/ répétition de courses etc....).**
- **Proposer des récupérations suffisantes entre les séquences de jeu en fonction de la proximité du match et du besoin de fraîcheur physique**
- **Développer un coaching actif à base de feedbacks affectifs (encouragement...)**
- **Avoir une source de ballon disponible rapidement: évitant tous les temps morts durant les phases de jeu effectives (baisse de la FC).**

مبادئ نجاح الالعاب المصغرة

- تكيف عدد اللاعبين مع مجموعة الأهداف. من أجل الكفاءة فسيولوجياً ، يُنصح بالحد من الحالات من 6 إلى 6 كحد أقصى.
- يبدو أن وجود GB هو عامل تحفيزي.
- قم بتكيف حجم الملعب مع عدد اللاعبين المستخدمين.
- اقترح تسلسلات قصيرة لارتفاع ضغط القلب والأوعية الدموية.
- كرر هذه الفترات القصيرة والمكثفة لمدة فعالة من 7 إلى 30 دقيقة.
- يفضل التعافي السلبي للحصول على أقصى قدر من الجودة أثناء تسلسل اللعب: بطبيعته ، يعد اللعب المنخفض أمراً متطلباً للغاية على القلب والعضلات (المبارزات / تغيير الاتجاه / تكرار السباقات ، وما إلى ذلك).
- اقترح عمليات استرداد كافية بين تسلسلات اللعبة وفقاً لـ القرب من المبارزة وال الحاجة إلى الاستثارة البدنية .
- طور تدريبياً نشطاً على أساس ردود الفعل العاطفية (التشجيع ، إلخ).
- احصل على مصدر لعب متاح بسرعة: تجنب كل فترات التوقف عن العمل خلال مراحل اللعبة الفعالة (انخفاض معدل ضربات القلب).

- **classification les jeux réduits :**

Cette classification se présente comme suit :

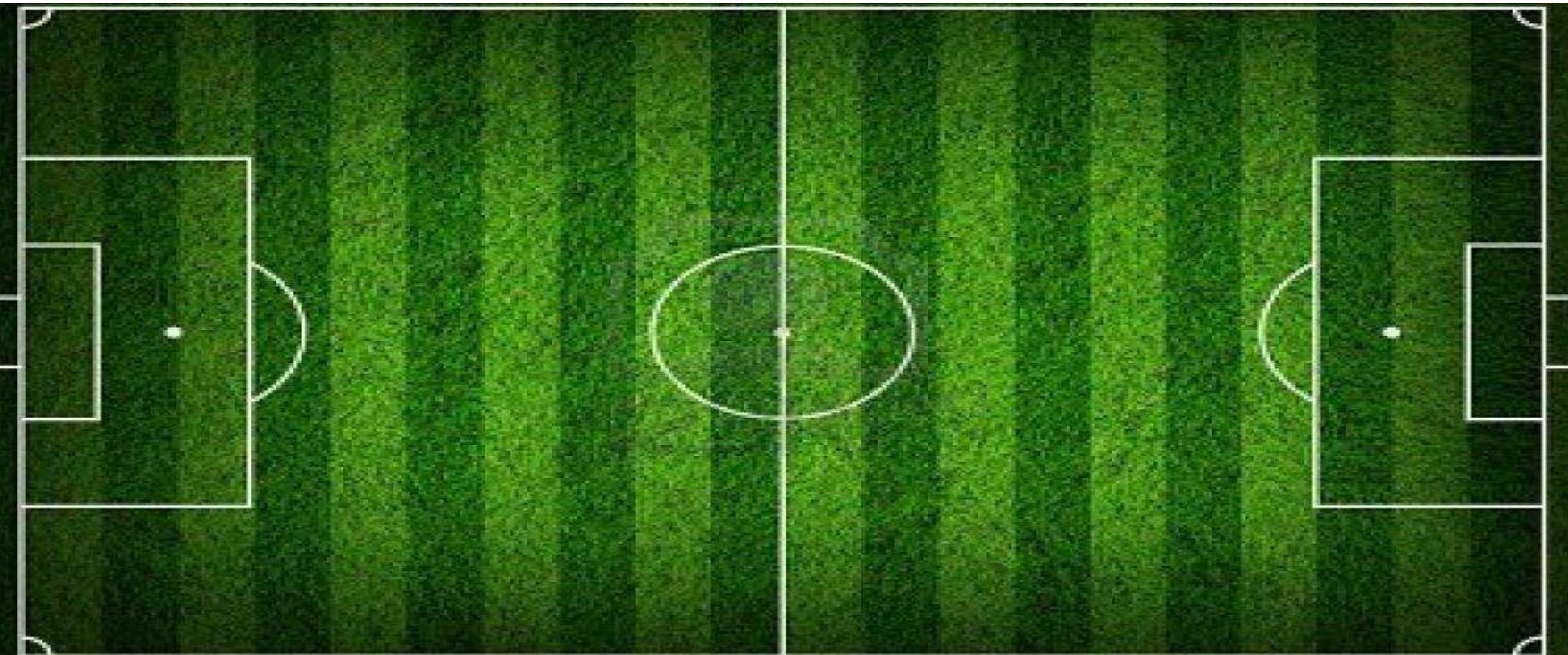
- Pour un jeu de 8 contre 8 à 5 contre 5, ce type d`opposition est favorable au développement de la capacité aérobie, l`intensité de travail se situe aux alentours de 85% à 90% de la fcmax.
- Illustration graphique de l'évolution de la FC au cours de deux exercices de même : - intensité : L'un intermittent 30/30, l'autre en interval-training. (11 X 400M.)
- Des jeux d`opposition de type 4 contre 4 ou 3 contre 3 sont davantage adaptés au développement de la puissance aérobie. L`intensité de travail devrait se situer entre 90% et 95% de la fc max.
- Enfin une opposition de type 2 contre 2 est adaptée plutôt au développement des capacités anaérobies et de vitesse - explosivité...

- **تصنيف: الالعاب المصغرة:**
- - لعبه 8 مقابل 8 مقابل 5 مقابل 5، هذا النوع من المقاومة مناسب لتطوير السعة الهوائية ، شدة العمل حوالي 85% إلى 90% -fcmax.
 - تعد ألعاب من النوع 4 ضد 4 أو 3 ضد 3 أكثر ملاءمة لتطوير القدرة الهوائية يجب أن تكون شدة العمل بين 90% و 95% من الحد الأقصى -fcmax.
- - الالعاب من النوع 2 مقابل 2 أكثر ملاءمة لتطوير السعات والقدرات اللاهوائية والسرعة - الانفجارية ... الخ

PRÉPARATION PHYSIQUE

{ CONTEXTUALISÉE}

2 c 2, 3 c 3 = travail lactique ; 4 c 4 = PMA; 5 c 5, 6 c 6...
= Endurance aérobie spécifique + PMA



Exemple de jeu en 4 contre 4

Organisation : surface 40 x 33 m (2 surfaces de réparation)

<u>Premier jeu</u> : 4 contre 4: périodes de 3' (18')	récupération 2' (10')	total 28'
<u>Deuxième jeu</u> : 4 périodes de 4'	récupération 2'	total 22'
<u>Troisième jeu</u> : 3 périodes de 5'	récupération 2'	total 19'

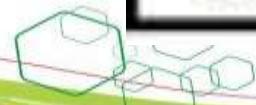
« Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match »

- À propos de la structure du 4 contre 4 « Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match » Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match. A partir d'une organisation en losange; permettant de nombreuses situations de jeu à 3, en triangle, l'entraîneur va pouvoir, à travers cette forme de jeu réduit, développer le sens et la culture tactique de ses joueurs et les confronter en permanence aux situations offensives et défensives qu'ils retrouvent dans le jeu à 11 contre 11
- De la même façon et en matière de préparation physique, le 4 contre 4 permet de solliciter l'ensemble des processus énergétiques permettant à l'entraîneur de développer et/ou d'entretenir les capacités physiques demandées par le match à 11 contre 11

• حول هيكل 4 "4v4" هو أصغر شكل للعبة كبيرة". 4v4 هو أصغر شكل من أشكال اللعبة الكبيرة. من منظمة الماس. السماح بالعديد من مواقف اللعب عند 3 ، في المثلث ، سيكون المدرب قادرًا ، من خلال هذا الشكل من اللعبة المصغرة ، على تطوير الإحساس والثقافة التكتيكية للاعبيه ومواجهة المواقف الهجومية والدفاعية التي يجدونها في مباراة في 11 مقابل 11 بنفس الطريقة وفيما يتعلق بالإعداد البدني ، فإن 4 ضد 4 تجعل من الممكن التماس جميع عمليات الطاقة التي تسمح للمدرب بتطوير و / أو الحفاظ على القدرات البدنية التي تتطلبها المباراة عند 11 ضد 11.

Tableau n° 7: Dimensions référentes des surfaces de jeu (jeu avec gardiens de but)

Opposition	Longueur	Largeur	Dimension terrain	Superficie (m ²)	m ² /joueur
10 c 10 + G	105	68	105 x 68	7140	325
9 c 9 + G	95,4	61,81	95 x 62	5897	295
8 c 8 + G	85,9	55,63	86 x 56	4779	265
7 c 7 + G	76,36	49,45	76 x 50	3776	236
6 c 6 + G	66,81	43,27	67 x 43	2891	206
5 c 5 + G	57,27	37,09	57 x 37	2124	177
4 c 4 + G	47,72	30,9	48 x 31	1475	147
3 c 3 + G	38,18	24,72	38 x 25	944	118
2 c 2 + G	28,68	18,54	28 x 18	532	89
1 c 1 + G	19,09	12,36	19 x 12	236	59



Dimensions référentes des surfaces de jeu (jeu de conservation) :

Opposition	Longueur	Largeur	Dimension terrain	Superficie (m ²)	m ² /joueur	Racine carré	Dimension carré
10 c 10	105	68	105 x 68	7140	357	84,50	84 x 84
9 c 9	94,5	61,2	94 x 61	5783	321	76,05	76 x 76
8 c 8	84	54,4	84 x 54	4570	286	67,60	68 x 68
7 c 7	73,5	47,6	74 x 48	3499	250	59,15	59 x 59
6 c 6	63	40,8	63 x 40	2570	214	50,70	50 x 50
5 c 5	52,5	34	52 x 34	1785	179	42,25	42 x 42
4 c 4	42	27,2	42 x 28	1142	143	33,80	34 x 34
3 c 3	31,5	20,4	32 x 20	643	107	25,35	25 x 25
2 c 2	21	13,6	21 x 14	286	71	16,90	17 x 17
1 c 1	10,5	6,8	10 x 7	71	36	8,45	9 x 9

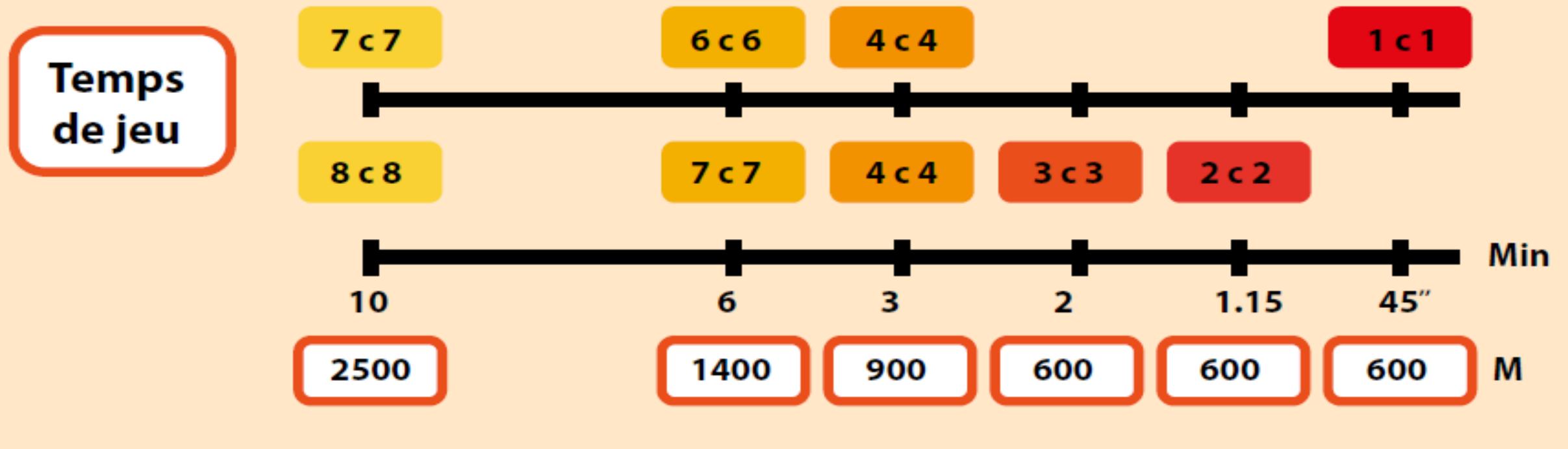
Caractéristique du jeu réduit et surface de jeu

Exercice	Structure temps de jeu temps de recuperation	Taille du terrain	Intensité :Fc max
2 contre 2	4 x 2` Recup (2`)	27 m sur 18m	91%
3 contre 3	4 x 3` Recup (1,30``)	36m sur 27m	90%
4 contre 4	5 x 3` ,30 Recup (2`)	45 m sur 27m	90%
5 contre 5	3 x 5` Recup (1,30``)	50 m sur 27m	89%
6 contre 6	3 x 6` Recup (1` ,30``)	55 m sur 36m	87%
8 contre 8	3 x 10` Recup (2`)	64m sur 41m	85%
5 X 5 pression	5 x 2` Recup (2`)	55m sur 32m	90%
6 x 6 pression	5 x 2` Recup (2`)	59 m sur 27m	91%

Exemples d'exercice et de charge d'entraînement

Type d'entraînement	% FC	lactate	volume	Durée Répétition	NB Répétition	Repos	Exemples d'exercice	Référence
Capacité aérobie	80- 90%	3- 6	30-60	6-25	1 -8	>1min	5x5	Castagna 2004
							6x6	Flampinin 2007
							7x7	Castagna 2004
							8x8	Saasi 2004
Puissance Aérobie	90-95%	6-12	12-35	3-6	4-8	Travail = Repos	3x3	Balsom 1999
							4x4	Holf 2004
Puissance Anaérobie	>85%	>10	4-16	20 sec- 3min	2-4	1-4	2x2	Aros 2004
							3x3	Little 2006

Jeux réduits et sollicitation énergétique (selon la durée de l'exercice)



L'intensité doit être préférentiellement choisie dans les durées de 45'' à 6'.

L'addition des différents types de jeux à effectifs réduits utilisés dans la séance doit correspondre à une distance totale parcourue comprise entre 3600m et 4200m.

- يجب أن تتوافق إضافة الأنواع المختلفة من الألعاب ذات الجوانب الصغيرة المستخدمة في الحصة مع المسافة الإجمالية المغطاة بين 3600 م و 4200 م.
- يفضل أن يتم اختيار الكثافة خلال فترات من 6 'إلى 45'.

Jeux réduits et les FC (selon LEGALL 2004)

Jeux réduits	Type de terrain	Durée	FC moyenne	FC max	% FC de réserve	Lactate sanguin
9 contre 9	1/2 terrain 56/40	16 min 25	168	194	74,1	3,1
9 contre 9	1/2 terrain 56/40	3 x 8 min	168	194	73,3	
8 contre 8	1/2 terrain 56/40	21 min par joueur	165	197	71,3	
3 contre 3	16,50/40	3 x 8 min	166	189	71,7	
10 contre 10	terrain 80/56	2x15 min	165	189	71,5	
9 contre 9	1/2 terrain 56/40	22 min	165	188	71,3	2,46
9 contre 9	1/2 terrain 56/40	27 min 15	160	190	69,2	1,96
8 contre 8	3/4 terrain 60/56	54 min 30	162	188	69,3	2,25

6 contre 6	1/2 terrain 56/40	22 min 30	172	193	76,5	3,5
6 contre 6	1/2 terrain 56/40	20 min 30	174	193	78,8	3,41
5 contre 5	20/20 m	24 min 30	163	193	69,7	4,43
8 contre 8	1/2 terrain 56/40	40 min	151	190	62,4	
8 contre 8	1/2 terrain 56/40	32 min 40	169	193	75,3	2,99
8 contre 8	1/2 terrain 56/40	46 min	162	193	70	2,69
4 contre 4	20/20 m	3x4 min	151	188	61,1	4,22
3 contre 3	20/20 m	2x8 min	152	182	63,9	2
Intermittent 15-15		8 min	182	196	82,8	
Intermittent 30-30		7 min 35	178	191	79,7	

Jeu réduit et exercice intermittent

Les données fournies par Le Gall (2002)

- un exercice intermittent de type 30-30 à 100% de la VMA avec une récupération active présente une correspondance avec des jeux réduits de type 6 contre 6 sur un demi-terrain ou un 8 contre 8 sur les $\frac{3}{4}$ du terrain.
- Des résultats similaires furent trouvés par Balsom (1999)

D'autres études comparatives plus fines ont démontré que les exercices intermittents de courtes durée de type 30/30-15/15-10/10 (avec une récupération passive) présente les mêmes contraintes physiologiques que les jeux réduits (1 vs 1, 2 vs 2, 4 vs 4, 8 vs 8 avec et sans gardien),

الألعاب المصغرة و التدريب المتقطع

المقدمة من (Le Gall 2002)

- يقدم نوع التمرين المتقطع 30-30% بسبة 100% من VMA مع استرجاع نشط حمولة عمل مماثلة مع الألعاب المصغرة من النوع 6 مقابل 6 في نصف ملعب أو 8 مقابل 8 في الملعب. تم العثور على نتائج مماثلة بواسطة Balsom (1999)

وقد أظهرت دراسات مقارنة دقيقة أخرى أن ممارسة الرياضة بشكل متقطع النوع 30 / 15-30 / 10-15 / 10 (مع الاسترداد السلبي) يعرض نفس القيود الفسيولوجية مثل الألعاب المختضة (1 مقابل 1 ، 2 مقابل 2 ، 4 مقابل 4 ، 8 مقابل 8 مع وبدون حارس)

(selon LEGALL)

Jeux réduits et leurs principaux effets athlétiques

	Durée des séquences	Nombre de séquence	Recup entre séquences	Dimension terrain	Impact physique et physiologique	Concomitance technique / physique
1 contre 1	30" à 1'30	2 à 4	30" à 3'30	5 m ² à 25 m ²	Anaérobie + Musculation du bas du corps	Duel + protection + dribble
2 contre 2	45" à 2'	2 à 5	45" à 3'30	12 m ² à 30 m ²	Anaérobie + Travail des muscles du bas du corps	Duel + protection + dribble + course sans ballon + prise à 2
3 contre 3	2' à 4'	2 à 5	1' à 3'30	100 m ² à 225 m ²	Majoritairement anaérobie + aérobie + vivacité	Duel + protection + dribble + course sans ballon + prise à 2 + relation à 3
4 contre 4	2'30 à 6'	2 à 6	1' à 4'	300 à 1200 m ²	Mixte anaérobie-aérobie/ PMA + vivacité	Duel + dribble + course sans ballon + cadrage du porteur + relation à 3 + enchaînement rapide + bloquer les intervalles
5 contre 5	4' à 7'	2 à 6	1' à 4'	600 à 1 400 m ²	Mixte anaérobie/aérobie/ PMA + vivacité	Duel + dribble + course sans ballon + cadrage du porteur + relation à 3 + enchaînement rapide + bloquer les intervalles

6 contre 6	5' à 8'	1 à 4	1' à 4'	900 à 2 000 m ²	Mixte anaérobie/aérobie/ PMA + vivacité	Duel + course sans ballon + cadrage du porteur + relation à 3 + enchaînement rapide + bloquer les intervalles + passe courte - mi-longue
7 contre 7	Au moins 8'	1 à 3	1' à 4'	1600 à 2500 m ²	Majoritairement aérobie + anaérobie	Duel + course sans ballon + cadrage du porteur + relation collective + enchaînement rapide + bloquer les intervalles + passe courte - mi-longue - synchronisation des déplacements offensifs et défensifs
8 contre 8 et +	Au moins 10'	1 à 3	1' à 4'	+ de 1600 m ²	Majoritairement aérobie + anaérobie	Duel + course sans ballon + cadrage du porteur + relation collective + enchaînement rapide + bloquer les intervalles + passe courte - mi-longue - synchronisation des déplacements offensifs et défensifs

Entrainement des qualités physique et jeux réduits sur un microcycle



En début de semaine :

1* jour = récupération d'après match

2* jour = travail de la possession du ballon et travail offensif (5 contre 5 au 8 contre 8 sur un demi terrain).

Grands espaces où les joueurs ne seront pas pressés immédiatement et où ils auront le temps d'analyser chaque situation.

Le but ici est de travailler la récupération mentale du match précédent et de la capacité d'endurance. Des séquences de jeu plus ou moins longues seront proposées.

3* jour = travail défensif et transition défensive et offensive (3 contre 3 au 5 contre 5 sur petits espaces).

مثال : تدريب بدني وألعاب مصغرة خلال دورة أسبوعية

- في بداية الأسبوع :
- 1 * يوم = استعادة ما بعد اللعبة.
- 2 * يوم = العمل على حيازة الكرة والعمل الهجومي (5 مقابل 5 إلى 8 مقابل 8 في نصف الملعب). مساحات كبيرة حيث لن يتم التعجيل باللاعبين على الفور وحيث سيكون لديهم الوقت لتحليل كل موقف. الهدف هنا هو العمل على التعافي الذهني من المباراة السابقة والقدرة على التحمل. التابع سيتم اقتراح تسلسلات طويلة للعبة أكثر أو أقل.
- 3 * يوم = عمل دفاعي وانتقال دفاعي وهجومي (3 مقابل 3 إلى 5 مقابل 5 في المساحات الصغيرة).

En milieu de semaine :

Espaces réduits et où la pression sera forte ,n'auront pas beaucoup d'espace.

Le joueur sera en crise d'espace et de temps.

Ce sera un combat « mental » et « physique ».

Il serait préférable de travailler à partir de ces exercices de forte charge générale et spécifique (saut, changement de direction, appuis, etc.).

4* jour = travail offensif et défensif par rapport à l'adversaire (8 contre 8 au 11 contre 11, demi terrain).

منتصف الأسبوع:

المساحات الصغيرة وحيث يكون الضغط مرتفعاً لأن يكون لديهم مساحة كبيرة. سيكون اللاعب في أزمة المكان والزمان. ستكون معركة "عقلية" و"بدنية". يفضل العمل من خلال هذه التمارين ذات الأحمال العامة والخاصة العالية (القفز ، تغيير الاتجاه ، الدعامات ، إلخ).

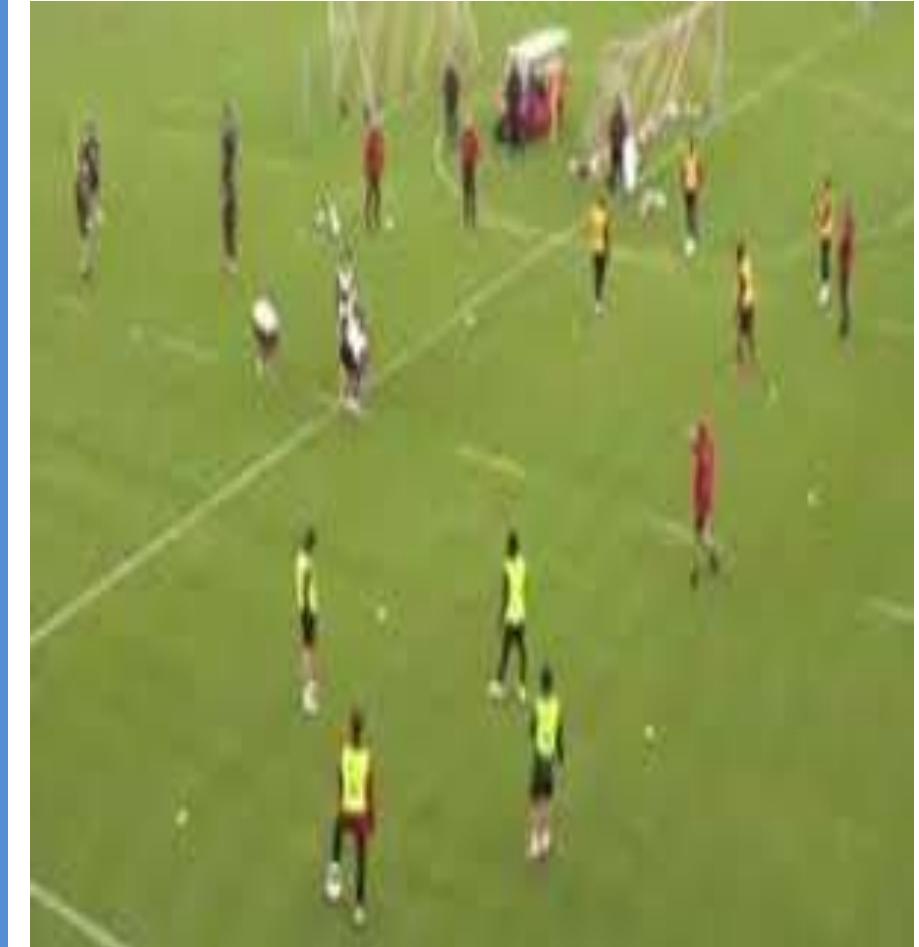
4 * يوم = عمل هجومي ودفاعي مقارنة بـ الخصم (8 مقابل 8 إلى 11 مقابل 11 ، نصف الملعب

En fin de semaine :

- sollicitation de **la vitesse à travers des jeux (ex : exercice de contre-attaque)** et côté mental on mettra les joueurs dans de bonnes conditions **en imposant peu de défenseurs**.

Il faut que les joueurs réussissent leurs gestes.

- 5em jour = travail des contre-attaques.
- 6em jour = répétition des stratégies travail sans charge



في نهاية الأسبوع:

استجداً السرعة من خلال الألعاب (مثل تمرين الهجوم المضاد) والجانب العقلي ، سُنضع اللاعبين في ظروف جيدة من خلال فرض عدد قليل من المدافعين.

يجب على اللاعبين أن ينجحوا في حركاتهم.

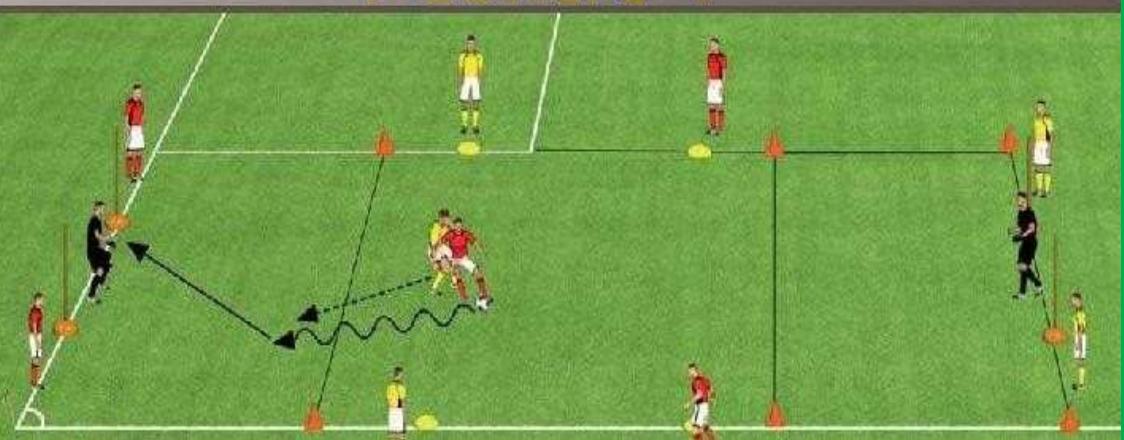
اليوم 5 = العمل على الهجمات المرتدة.

اليوم 6 = تكرار إستراتيجيات العمل بدون حمولة ذات شدة عالية

Situations pratiques : Exemples: de jeux réduits à différents thèmes



1 contre 1



Qualité physique visée :
endurance-vitesse
Thème offensif : travail de
dribble
Thème défensif : travail des
duels

Qualité physique : Vitesse/ Endurance vitesse.

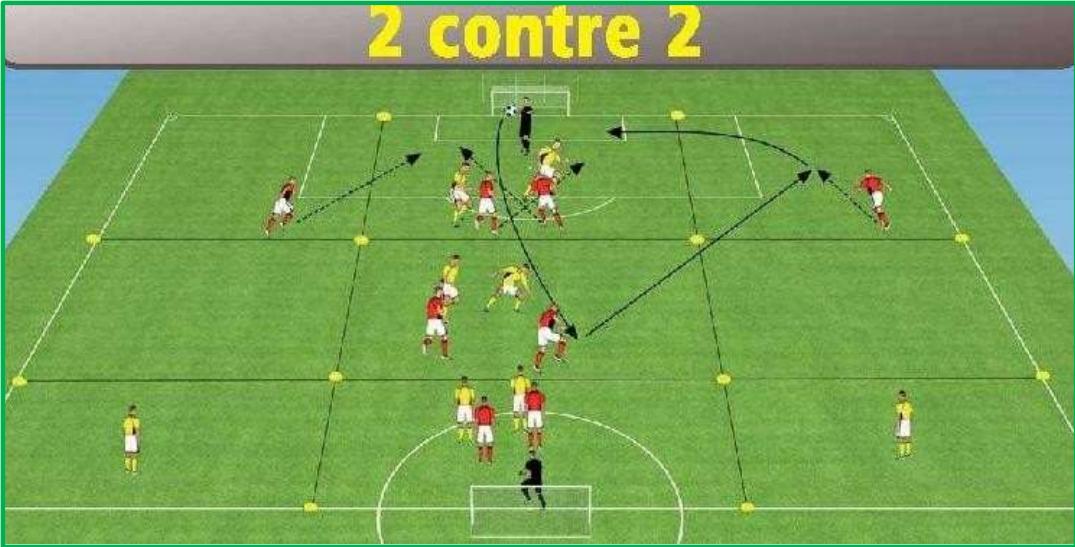
Thème offensif : Travail du dribble, utilisation des appuis et soutiens pour marquer un but.

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

Organisation	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.				
Déroulement	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.				
Consignes	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.				
Critères de réalisation	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.				
Critères de réussite	Augmenter les percussions. Atteindre plus souvent les zones de duel ou de tir face au gardien de but. Marquer.				
Variantes	Une seule touche pour les appuis et soutiens.				
Quantification	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



2 contre 2



- Qualité physique visée : endurance- vitesse
- Thème offensif : duels offensifs en zone de finition
- Thème défensif : duels défensifs

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).

Organisation	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).				
Déroulement	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.				
Consignes	Zone axiale : remporter le duel aérien, récupérer le ballon, maîtriser la possession, fixer la défense et jouer sur le couloir. Zones de finition : 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.				
Critères de réalisation	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.				
Critères de réussite	Progression dans la fluidité des transitions. Prépondérance dans les interceptions, amélioration des passes en profondeur et finition.				
Variantes	Possibilité de jouer directement dans l'axe avec les joueurs de la zone de finition.				
Quantification	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

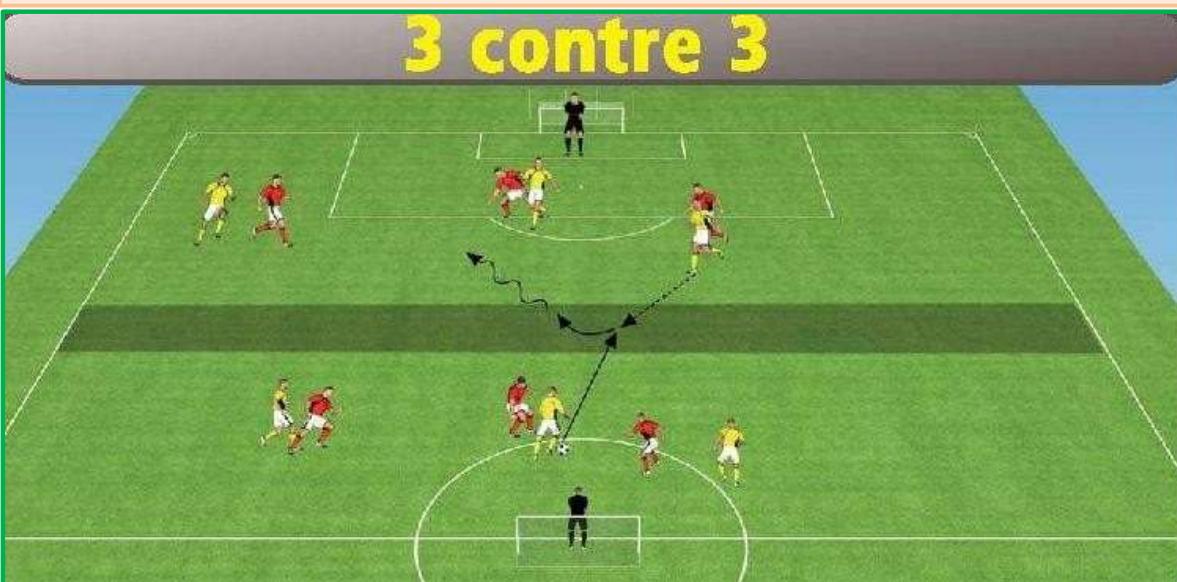




Qualité physique visée : endurance- vitesse

Thème offensif :
prise de vitesse en zone de finition

Thème défensif :
s'opposer à la progression / protéger son but



Qualité physique : Endurance-vitesse.

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

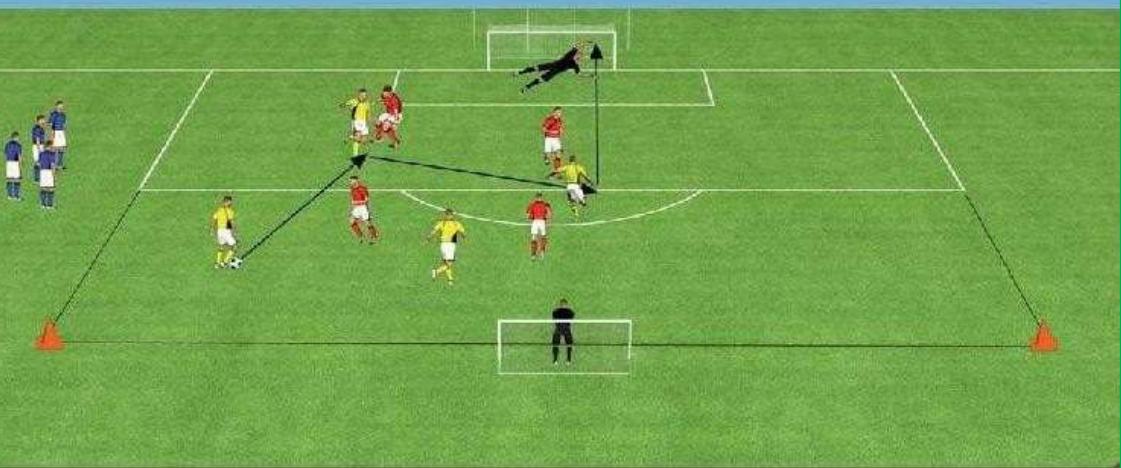
Thème défensif : S'opposer à la progression / Protéger son but puis enchaîner vers l'avant.

Organisation	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.				
Déroulement	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.				
Consignes	Attaquants : 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. Défenseurs : Fermer le couloir de jeu direct et organiser le marquage.				
Critères de réalisation	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.				
Critères de réussite	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.				
Variantes	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.				
Quantification	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

3 contre 3 + 4 jokers



4 contre 4



- **Qualité physique visée :** endurance- vitesse sur fond de capacité aérobie
- **Thème offensif :** tous les thèmes offensifs
- **Thème défensif :** tous les thèmes défensifs

Qualité physique : Endurance vitesse sur fond de capacité aérobie.

Thème offensif : Tous thèmes offensifs + changements de statut, phases de transition défensives-offensives.

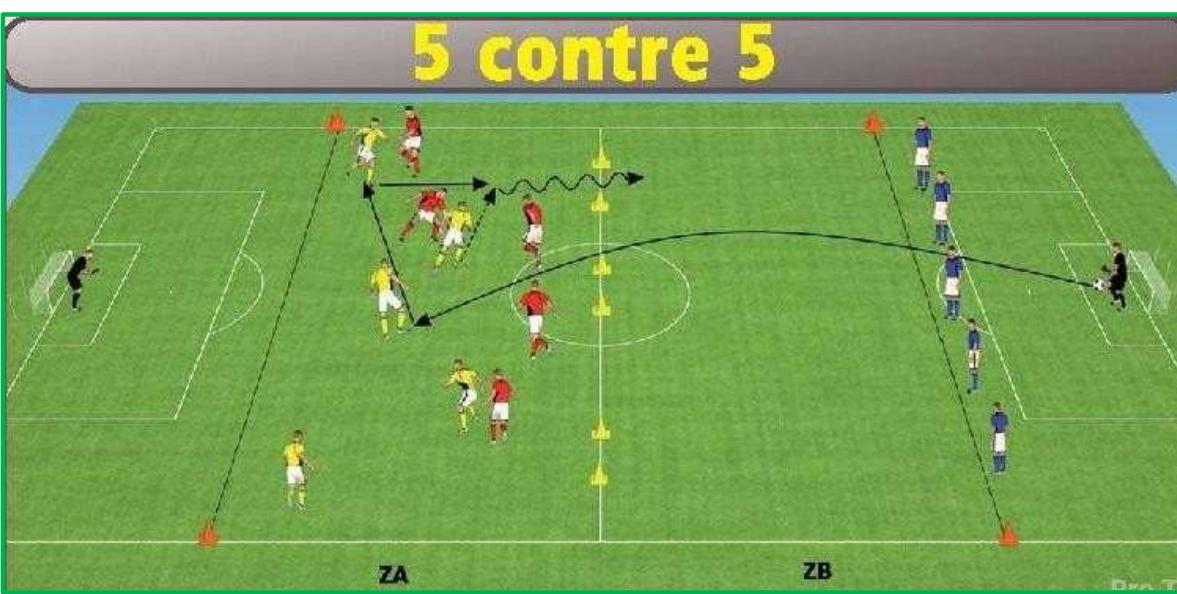
Thème défensif : Tous thèmes défensifs + changements de statut, phases de transition offensives-défensives.

Organisation	Sur une double surface de réparation, jeu à 4 contre 4 avec gardiens. Oppositions de 3 minutes maximum. Jeu libre.				
Déroulement	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.				
Consignes	Offensif : 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. Défensif : Réduire le temps de réaction dans les transitions.				
Critères de réalisation	Offensif : Créer et utiliser les espaces en largeur et en profondeur. Défensif : Limiter les espaces libres. Densifier et couvrir en permanence l'axe du but.				
Critères de réussite	Offensif : Amélioration du jeu dans le dos de la défense et utilisation prépondérante des appels et des accélérations, même à vide. Défensif : Amélioration des interceptions. Meilleur temps dans les transitions défense – attaque et inversement.				
Variantes	Limiter les touches de balle. Imposer 2 touches en zone défensive et jeu libre en zone offensive.				
Quantification	Charges en Unités arbitraires (UA) $18 \text{ RPE} \times 15' = 270 \text{ UA}$	Temps de travail par répétition 3' (pas plus de 3' de travail cumulé)	Temps de récupération par répétition 3' (aléatoire)	Nombre de répétitions par série Selon la capacité des individus à enchaîner avec récupération aléatoire en durée.	Mode de récupération par série Passive



•Qualité physique visée : vitesse /endurance-vitesse

- Thème offensif : travail de progression de jeu en égalité numérique/ utilisation de la largeur et de la profondeur
- Thème défensif : s'opposer à la progression



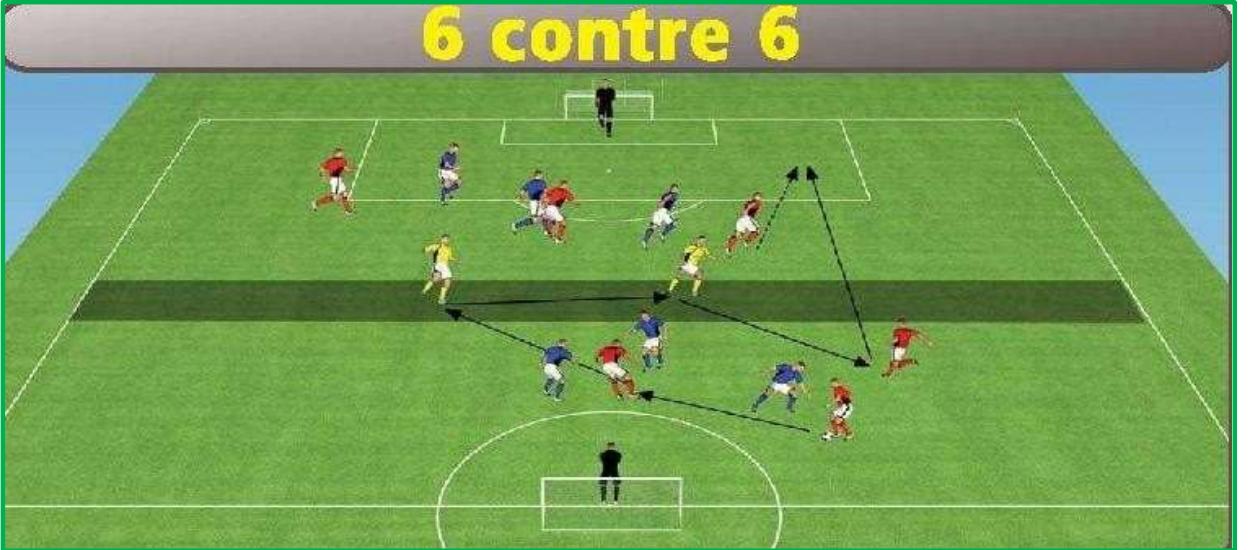
Qualité physique : Vitesse et Endurance vitesse.

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.

Organisation	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.				
Déroulement	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 !				
Consignes	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.				
Critères de réalisation	Offensif : Courses d'appels et précisions des passes dans les courses. Etre bien présent à la transition offensive/défensive. Défensif : Renforcement en largeur et en profondeur. Enchaînement dans les temps de jeu défensif.				
Critères de réussite	Offensif : Moins de pertes de balles dans les transitions. Plus de précision dans les échanges, passes et tirs. Défensif : Ajustement dans les suppléances et les couvertures des partenaires dans les duels.				
Variantes	Introduire 1 ou 2 jokers pour apporter du surnombre en attaque.				
Quantification	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

6 contre 6



➤ **Qualité physique visée :**
endurance- vitesse sur fond de capacité aérobie

➤ **Thème offensif :** Jeu en appuis – soutiens (remise + déviations) .

➤ **Thème défensif :** gestion de la profondeur et des appels

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.

Organisation	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.				
Déroulement	3 attaquants contre 3 défenseurs de part et d'autre de la zone médiane avec 2 jokers amovibles (en jaune sur le schéma).				
Consignes	<p>Pour les joueurs en zone de «construction», se mettre en position de trouver un des deux jokers pour enchaîner l'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>				
Critères de réalisation	<p>Offensif : La rapidité dans les enchaînements, remises, et jeu en profondeur.</p> <p>Défensif : Densifier et couvrir en permanence l'axe du but.</p>				
Critères de réussite	<p>Offensif : Amélioration de la proportion des tirs au but et des duels avec les gardiens.</p> <p>Défensif : Réduction du nombre de receveurs potentiels.</p>				
Variantes	Permettre aux deux jokers remiseurs de sortir de la zone médiane pour ainsi créer le surnombre.				
Quantification	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

▪ **Qualité physique visée :**
endurance- vitesse sur fond de capacité aérobie.

▪ **Thème offensif :** fixer dans une zone pour jouer dans une autre

▪ **Thème défensif :** cadrer le porteur du ballon, ne pas se faire déséquilibré



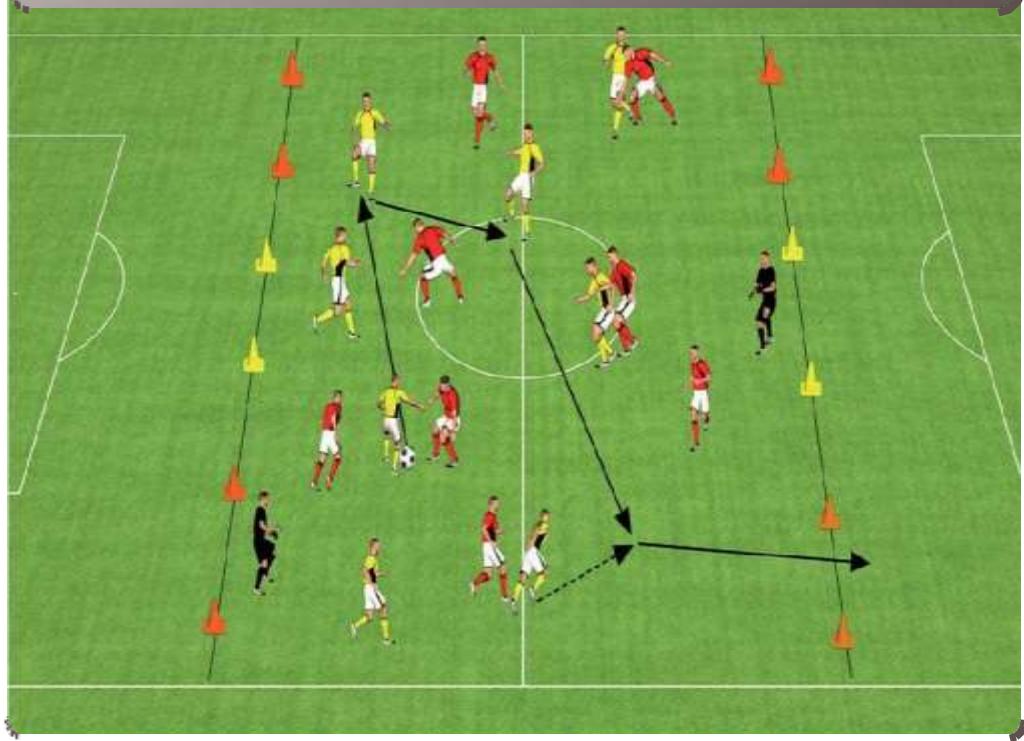
Qualité physique : Endurance-vitesse sur fond de capacité aérobie.

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.

Organisation	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.				
Déroulement	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.				
Consignes	Ici pour les bleus : récupérer le ballon et contrer sur une passe en profondeur en jeu direct ou indirect avec conclusion.				
Critères de réalisation	Offensif : Sauter et/ou lober les lignes défensives. Jeu en profondeur direct. Défensif : Repousser en pressant/cadrant le porteur de balle et en limitant ses choix en profondeur				
Critères de réussite	Offensif : Amélioration de l'utilisation de l'espace en largeur et en profondeur. Défensif : Presser sur le temps de passe. Amélioration du temps de transition récupération du ballon et construction du contre.				
Variantes	Introduire 1 ou 2 jokers pour créer le surnombre en attaque.				
Quantification	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 visée : travail intermittent – VMA sur fond de capacité aérobie

- Thème offensif : fixer dans une zone pour jouer dans une autre
- Thème défensif : cadrer le porteur du ballon et empêcher la progression du ballon

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.

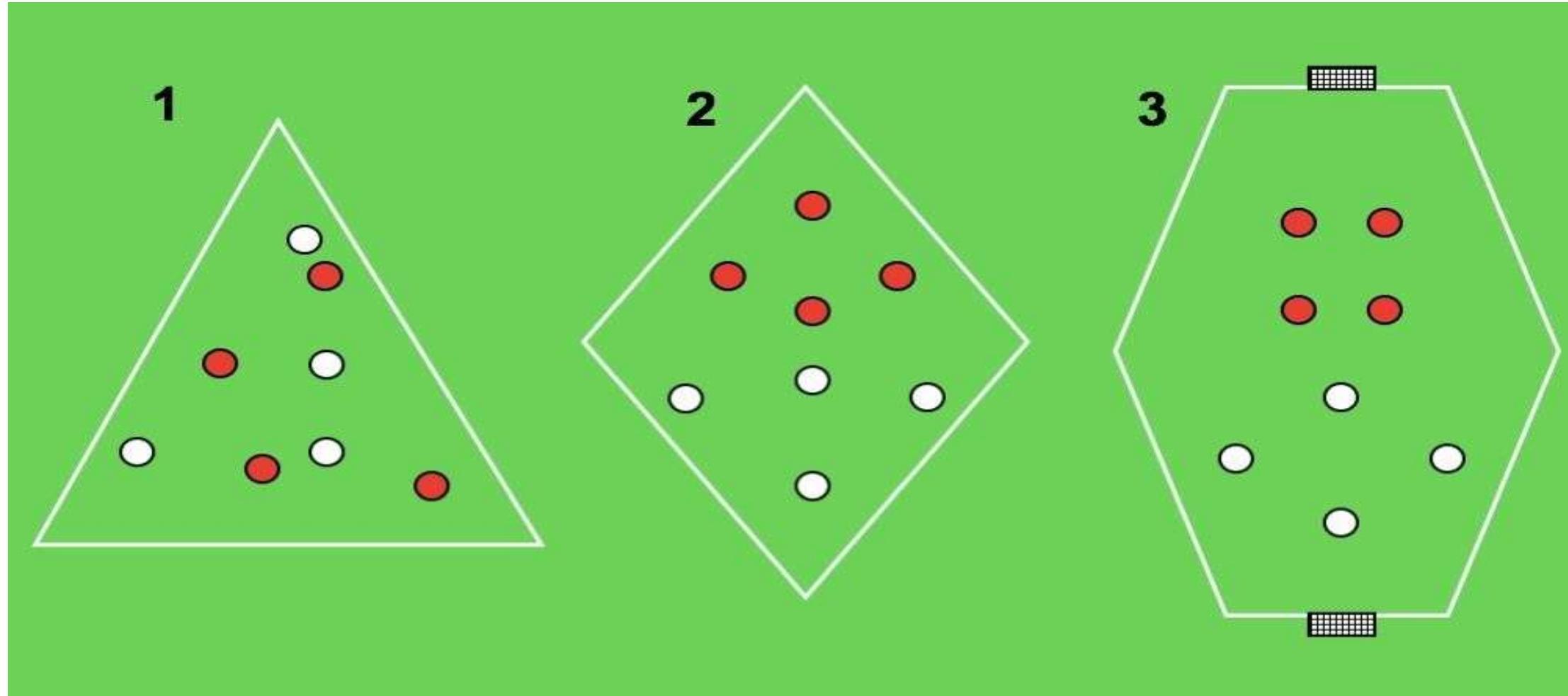
Organisation	Matérialiser une zone de 30 m x la largeur du terrain. Jeu à 8 contre 8. Les joueurs sont disposés en 2 lignes de 4. Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche de balle.				
Déroulement	Mise en jeu de l'entraîneur en zone défensive. Tenter de conclure sur renversement de jeu. Renversement suite à récupération de balle.				
Consignes	<p>Non porteur de balle : Se démarquer au bon moment dans l'espace (couloir) opposé au porteur de balle.</p> <p>Porteur de balle : Alterner jeu court et jeu long pour provoquer des décalages et servir les joueurs excentrés.</p>				
Critères de réalisation	<p>Offensif : 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>Défensif : Coulisser en fonction du jeu long et des renversements. Limiter les espaces libres. Densifier et couvrir en permanence l'axe du but.</p>				
Critères de réussite	<p>Offensif : Transitions rapides entre le jeu en largeur et en profondeur.</p> <p>Défensif : Réduire le temps de réaction dans les transitions. Presser sur le temps de passe.</p>				
Variantes	Mettre un ou deux jokers pour faire du surnombre. Varier le nombre de touches de balles.				
Quantification	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

8 conter 8



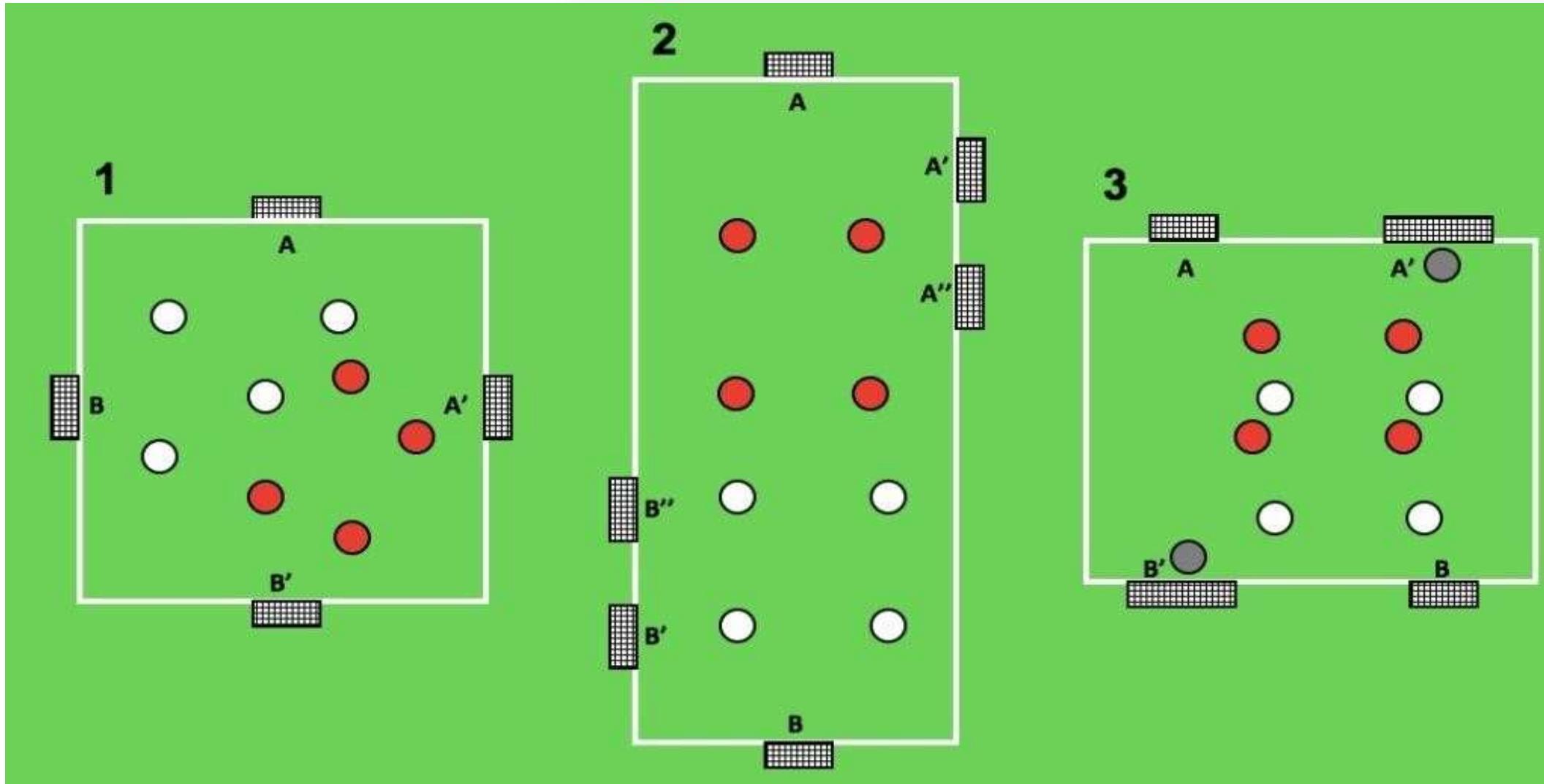
Trois options pour varier vos jeux réduits

Option n°1 – Modifiez vos espaces



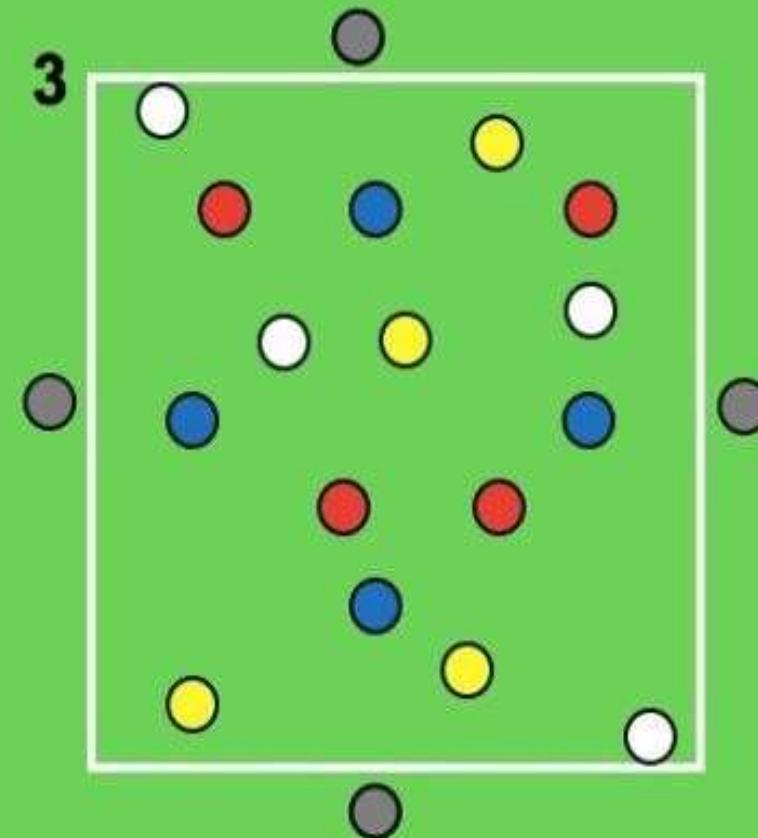
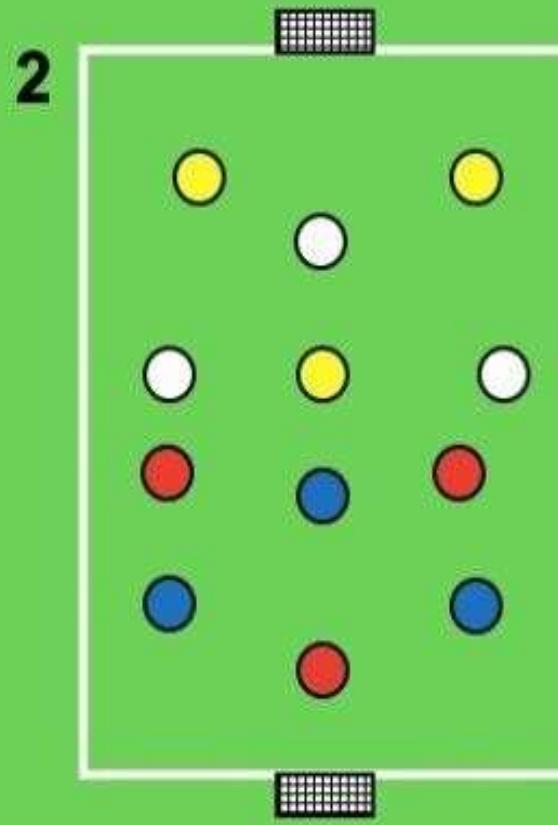
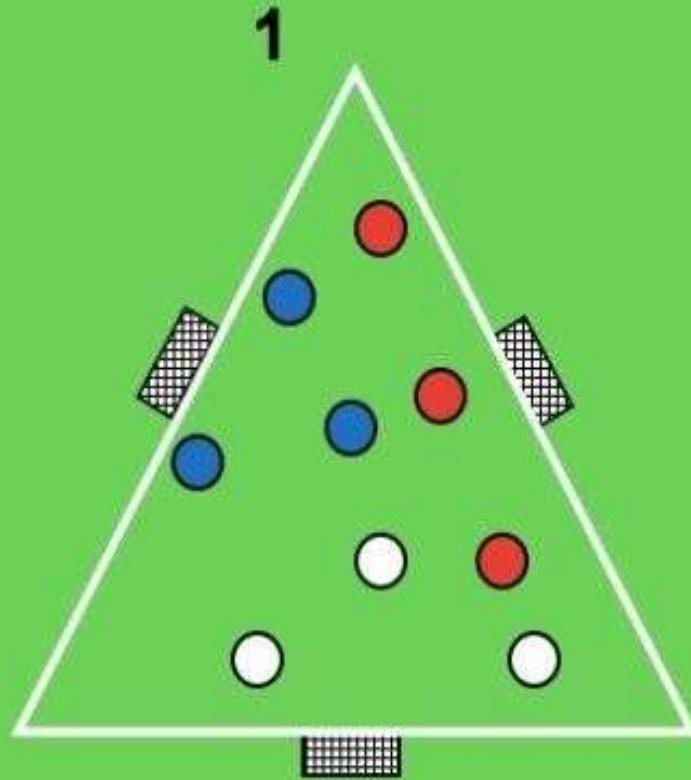
Option n°2

Le nombre et la position des buts



Option n°3

Le nombre d'équipes et de couleurs



A travers les jeux se dégagent des principes fondamentaux :

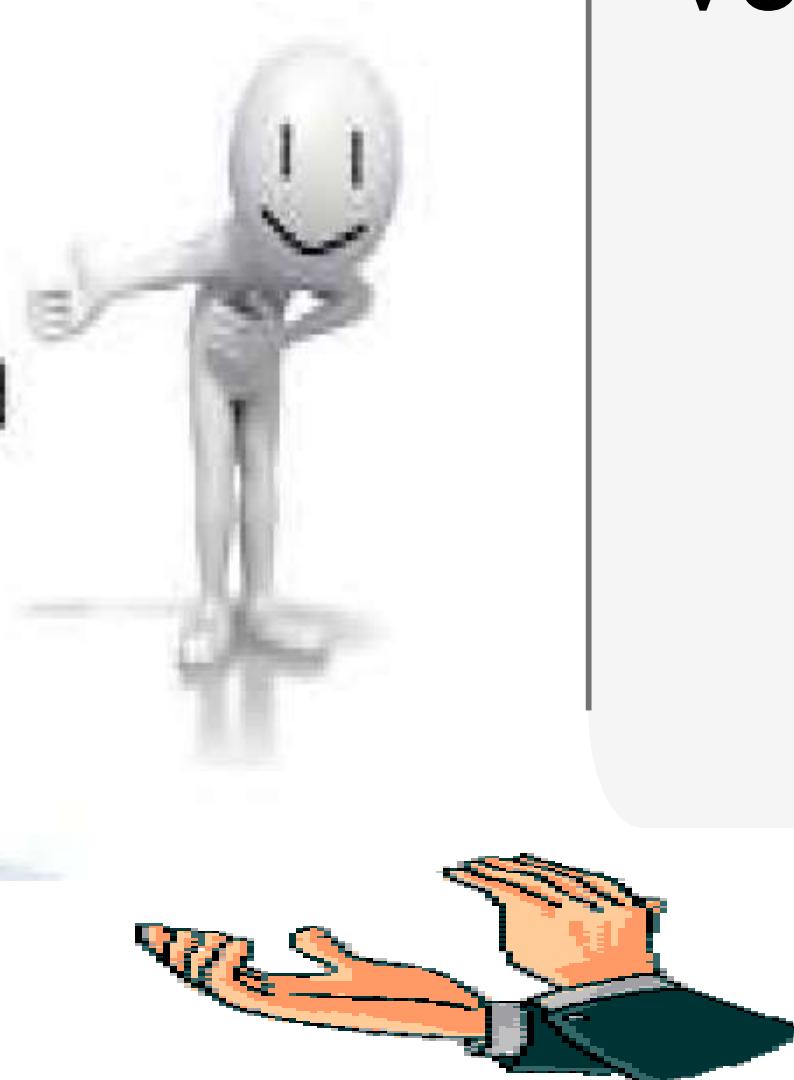
- ✓ Occupation du terrain
- ✓ Lecture du jeu
- ✓ Maitrise technique
- ✓ Jeu vers l'avant
- ✓ Jeu sur les cotes
- ✓ Renversement
- ✓ Jeu entre deux
- ✓ Jeu à deux à trois
- ✓ Appel appui soutien
- ✓ Débordement,
- ✓ Changement de rythme
- ✓ Jeu sans ballon, démarquage
- ✓ Anticipation, interception



من خلال الألعاب ، تظهر المبادئ الأساسية:

- استخدام الأراضي.
- قراءة اللعبة.
- إتقان تقني
- لعبة إلى الأمام.
- لعبة على الأطراف.
- الصعاب انعكاس.
- تعلم واتقان تحويل اللعب.
- لعبة بين اثنين
- لعب من اثنين إلى ثلاثة.
- لعبة دعم الاتصال.
- اللعب بالدعم تجاوز.
- تغيير الایقاع والسرعة.
- لعبة بدون الكرة والتخلص من المراقبة.
- التنبؤ والتوقع والاعتراض

MERCI DE
VOTRE
ATTENTION



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email :
guellati.yazid@univ-oeb.dz



1/ dossier, préparation physique et jeux réduits, extrait de vestiaires 1^{er} magazine consacré aux éducateurs ,

(abonnez- vous sur: www.Vestiaires-magazine.com)

2/ https://www.google.com/search?q=les+jeux+réduits&tbo=isch&ved=2ahUKEwjg6LHI2YGAAxX5sCcCHee9D20Q2-cCegQIABAA&oq=les&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIIxAnMgQIIxAnMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgAEBgQgAQ6BwgAEIoFEENQvRNY3x1goDJoAHA AeACAAYYBiAHuA5IBAzAuNJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=I7KqZKD_LF_nhnsEP5_u-6AY&bih=627&biw=1326&client=opera&hs=JUs

