

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ





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, récréation)

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'habilité 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 ، (تسلية ، ترفيه ، استجمام) .

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

.... تتميز اللعبة بشكل أساسي بما يلي:

- إحساس بالتقدم.

- منطقة محددة .

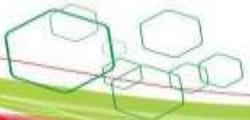
- الأهداف في معظم الحالات

-قواعد.

- الشركاء والخصوم

- وقت وهكذا.

- فائز وخاسر



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

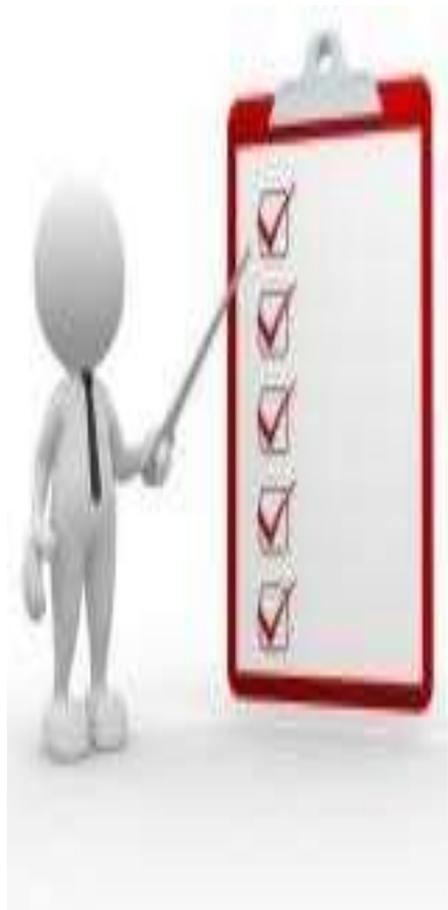
Le jeu réduit se définit comme une opposition numériquement équilibrée ou pas, au cours de laquelle les règles ont été modifiées (dimension du terrain, taille du but, présence de gardiens ou non) par rapport à celles d'un match de football.

• تُعرّف اللعبة المصغرة بأنها معارضة متوازنة عدديًا أم لا ، تم خلالها تعديل القواعد (حجم الملعب ، حجم المرمى ، وجود حراس المرمى أم لا) قريبة بمباراة 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 اظهرت تكيف كبير مع هذه الطريقة
 - ..في الواقع ، أظهرت العديد من الدراسات أن هذه الأخيرة أكثر ثراءً واكتمالاً، من التدريب البدني التقليدي بدون كرة (Impellizzeri، 2006. Little ، 2006. Reilly ، 2006. Reilly، 2004)، ويرتبط الاهتمام بالألعاب المصغرة من الناحية الفنية والمادية بما يلي
 - 1:تحفيز اللاعبين الذي سيكون أكثر أهمية.
 - 2.طبيعة اللعبة يميز بميلها لإعادة إنتاج مواقف حقيقية قريبة من مواقف المباريات .
 - 3.إمكانية أن تكون قادرًا أيضًا على العمل على الجوانب التكتيكية (الضغط ، مراقبة ... إلخ .
 - 4.توفير الاحتياجات الأيضية التي ستكون قريبة جدًا من تلك التي نواجهها في المباراة.
 - 5. يتناقص عدد الإصابات عن طريق إعادة إنتاج المواقف التي لم يعتاد اللاعب القيام بها.
- ومع ذلك ، من الضروري الانتباه إلى عائقين رئيسيين:
- 1..الأول هو التحكم في حمل وشدة التدريب ..
 - 2.والثاني أكثر ارتباطًا بإنشاء تطوير هدف مهيمن..
- عند إعداد الحصة ، يجب أن نأخذ في الاعتبار العوامل التي يمكن أن تؤثر على شدة التدريبات والتي تختلف وفقًا لأهداف الحصة أو مستوى أداء لاعبيننا: • 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 يقترحون قدر الإمكان من واقع اللعبة.

• لماذا تفضل الألعاب المصغرة (1 vs1 ، 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 والتكتية الخاصة بكرة 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 تعبير محسن
عن اللعبة المزيد من المبادرات
الفردية تنمية الحس التكتيكي
تنمية التفكير في اللعبة المزيد
من اللعب إلى الأمام المزيد من
مواقف المباراة 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

• **classification les jeux réduits :**

Cette classification se présente comme suit :

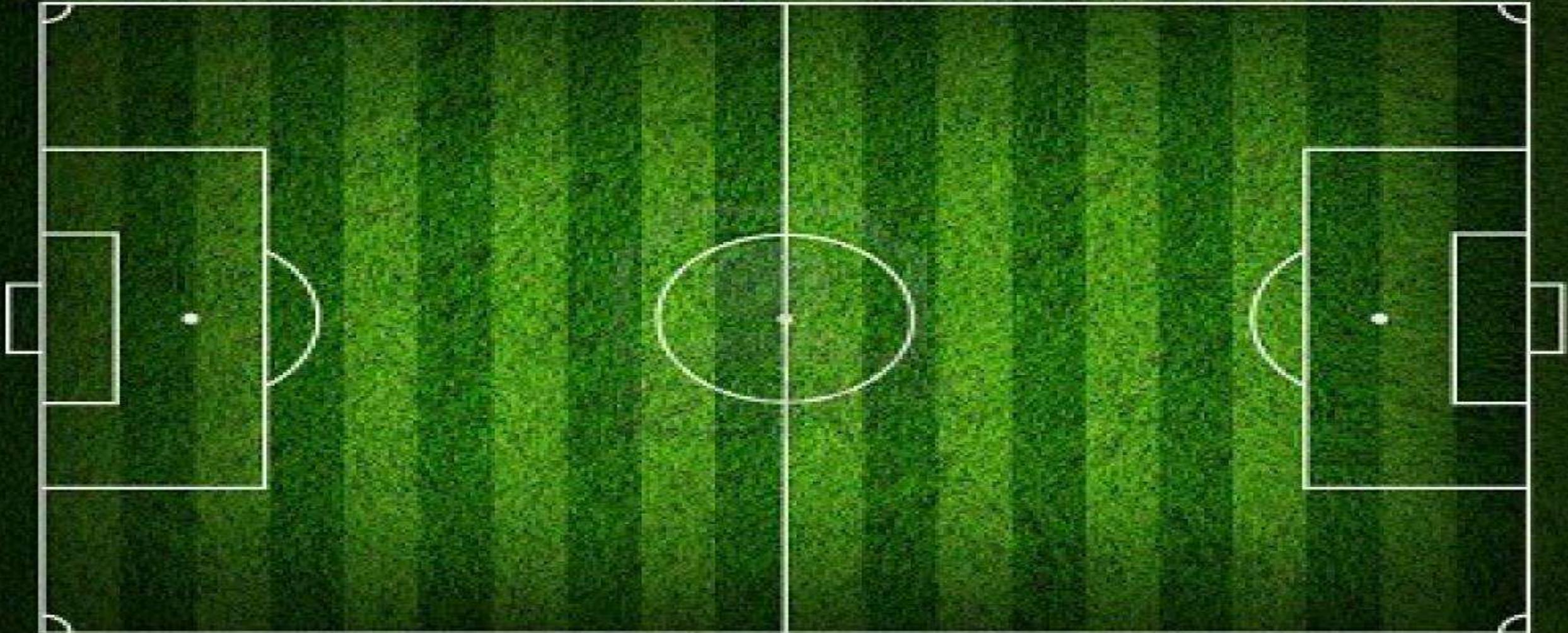
- Pour un jeu de 8 contre 8 à 5 contre 5, ce type d'opposition est favorable au développement de la capacité aérobie, l'intensité de travail se situe aux alentours de 85% à 90% de la fcmax.
- Illustration graphique de l'évolution de la FC au cours de deux exercices de même : - intensité : L'un intermittent 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: الألعاب المصغرة:

- لعبة 8مقابل 8مقابل 5مقابل 5، هذا النوع من المقاومة مناسب لتطوير السعة الهوائية، شدة العمل حوالي 85% إلى 90%. -fcmax.
- تعد ألعاب من النوع 4ضد 4أو 3ضد 3أكثر ملاءمة للتطوير القدرة الهوائية. يجب أن تكون شدة العمل بين 90% و 95% من الحد الأقصى. -fcmax.
- - الألعاب من النوع 2مقابل 2أكثر ملاءمة للتطوير 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**

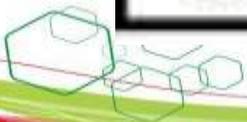


- À propos de la structure du 4 contre 4 « Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match » Le 4 contre 4 est la plus petite forme d'un grand match. A partir d'une organisation en losange; permettant de nombreuses situations de jeu à 3, en triangle, l'entraîneur va pouvoir, à travers cette forme 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 4v4 "4v4 هو أصغر شكل للعبة كبيرة". 4 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 للاعبين 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

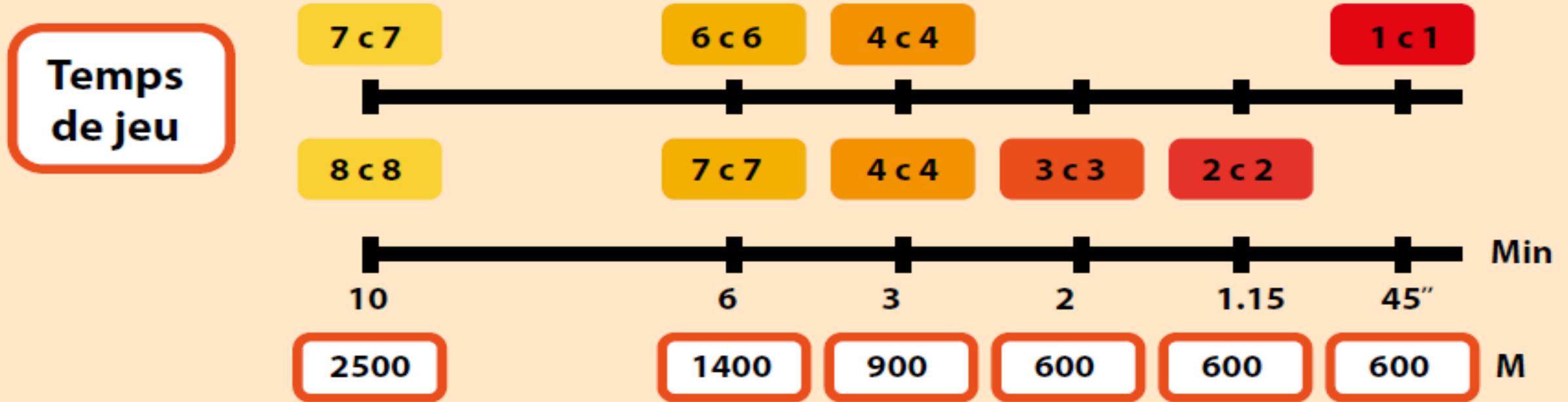
Caractéristique du jeu réduit et surface de jeu

Exercice	Structure temps de jeu temps de recup	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	
							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 85-90 % VMA	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	Aros2004
							3x3	Litle 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	3 x 4 min	151	188	61,1	4,22
3 contre 3	20/20 m	2 x 8 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),

الالعاب المصغرة و التدريب المتقطع

المقدمة من (2002) Le Gall

- يقدم نوع التمرين المتقطع 30-30 بنسبة 100% من VMA مع استرجاع نشط حمولة عمل مماثلة مع الالعاب 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 المخفضة (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 + Musculature 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

Entrainement des qualités physique et jeux réduits sur un microcycle

Exemple :

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).

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 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).

En milieu de semaine : Espaces réduits et où la pression sera forte car les joueurs seront « les uns sur les autres », 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.)

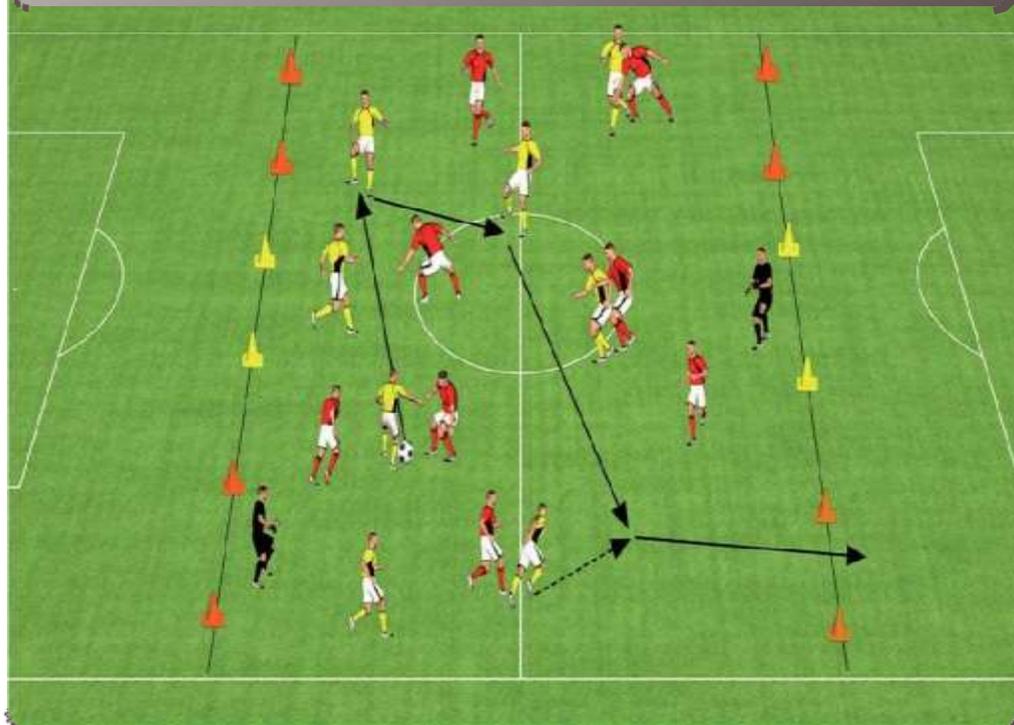
4*jour= travail offensif et défensif par rapport à l'adversaire (8 contre 8 au 11 contre 11, demi terrain)

En fin de semaine : Sollicitation de la vitesse a 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.

5 *jour= travail des contre-attaques:

6 * jour=répétition des stratégies travail sans charge

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.

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 : Alternier 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

➤ **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**

8 conter 8



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 éducatrice ,
(abonnez- vous sur: [www. Vestiaires-magazine.com](http://www.Vestiaires-magazine.com))

