



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

JEU

ENDURANCE PUISSANCE

JEUX RÉDUITS 3 VS 3 (+3)



ORGANISATION

2 équipes de 6 joueurs en opposition.
 3 VS 3 à l'intérieur de l'espace de jeu. Chaque équipe a 2 appuis latéraux offensifs et 1 joueur en soutien entre les zones de finition.
 Zones stop-ballon : 8 mètres de largeur et 4 mètres de profondeur.

BUT

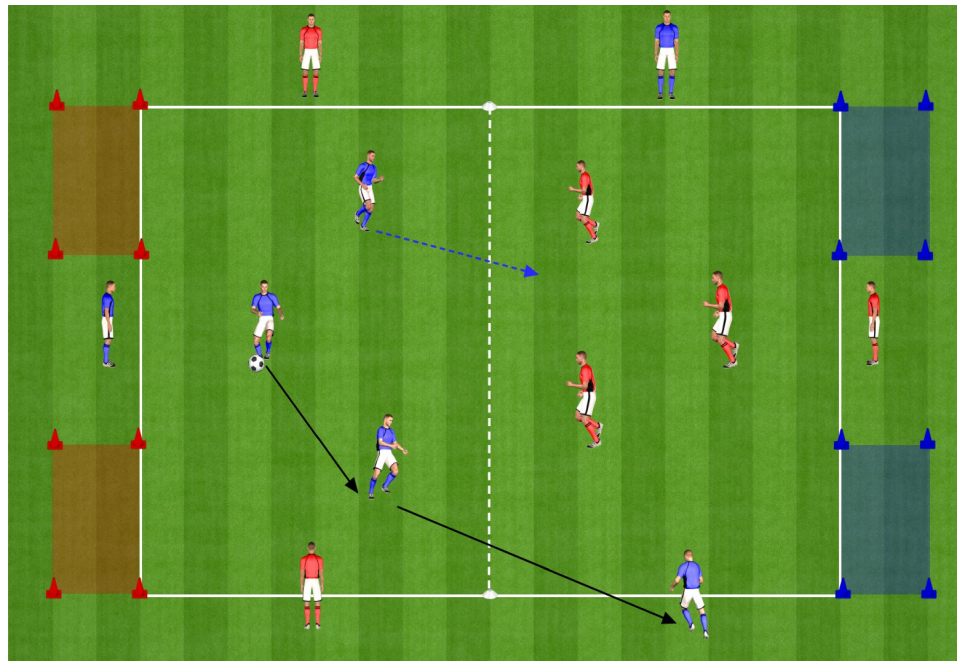
Rouges / bleus : marquer en stop-ballon = **1 point**.

CONSIGNES

Obligation de jouer au moins une fois avec un appui sur le côté quand le ballon repart de la zone défensive.
 Si récupération du ballon dans la moitié offensive, possibilité de marquer sans jouer avec l'appui.
 Possibilité de ressortir avec le joueur en soutien derrière la ligne pour sécuriser la possession.
 Jeu libre dans un premier temps.

VARIANTES

Technique :
 2 touches de balles dans la moitié défensive.
 1 touche de balle pour les appuis.
Appuis :
 Mettre l'appui axial en zone haute et les appuis latéraux dans la moitié défensive.
Finition :
 Trouver un joueur lancé dans la zone de finition.



COMPORTEMENTS OFFENSIFS

Voir et être vu (disponibilité).
 Rechercher la profondeur après le décalage sur le côté.
 Jouer combiné (jeu à 2, à 3) et enchaîner les actions.
 Prendre des risques (dribbler, percuter).
 Se projeter vers l'avant à la récupération.

COMPORTEMENTS DÉFENSIFS

Repli défensif et contre-effort.
 Pressing (sur temps de passe, en avançant, cadrer/harceler).
 Inciter les joueurs à chasser haut (1 ou 2 joueurs parmi les 3 viennent chasser dans la moitié adverse).
 Gain des duels (agressivité, engagement).

ATHLÉTIQUE

Aérobic

DIMENSION

35 X 25 m

EFFECTIF

12 joueurs

TEMPS DE TRAVAIL

1 match = 4 min

TEMPS DE RÉCUP¹

1 min
Entre les matches

NOMBRE DE RÉP

6 matches

POINTS CLÉS

1. Intensité / jeu en mouvement.
2. Exigences sur le jeu de transition offensive et défensive (chasser à la perte de balle, se projeter vers l'avant à la récupération).