



## PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

ENDURANCE CAPACITÉ / PUISSANCE

JEU

JEU DE CONSERVATION 6 VS 6 (+2)

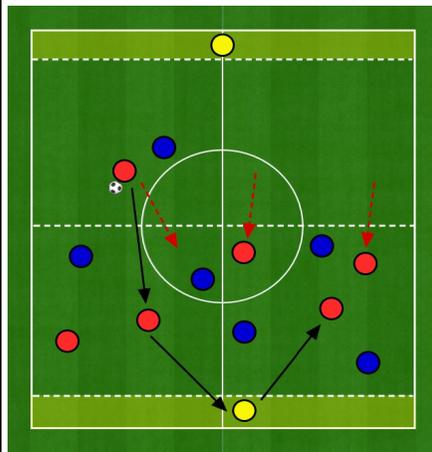


### ORGANISATION

2 équipes de 6 joueurs en opposition.  
 2 appuis jaunes sur les côtés.  
 Terrain divisé en 3 zones : 2 bandes latérales pour les appuis jaunes.

### CONSIGNES

Les rouges et les jaunes tentent de maintenir la possession en faisant circuler le ballon entre les 2 appuis jaunes.  
 Les jaunes peuvent se déplacer sur toute la largeur.  
 Jeu au sol obligatoire.  
 Une fois qu'un jaune est trouvé, 3 passes minimum à l'intérieur de l'espace de jeu avant de jouer avec l'appui jaune à l'opposé.  
 2 touches de balle maximum pour les jaunes, 3 touches à l'intérieur de l'espace de jeu.



Variable : tous les rouges sont dans la même moitié quand le jaune est trouvé.

### BUT

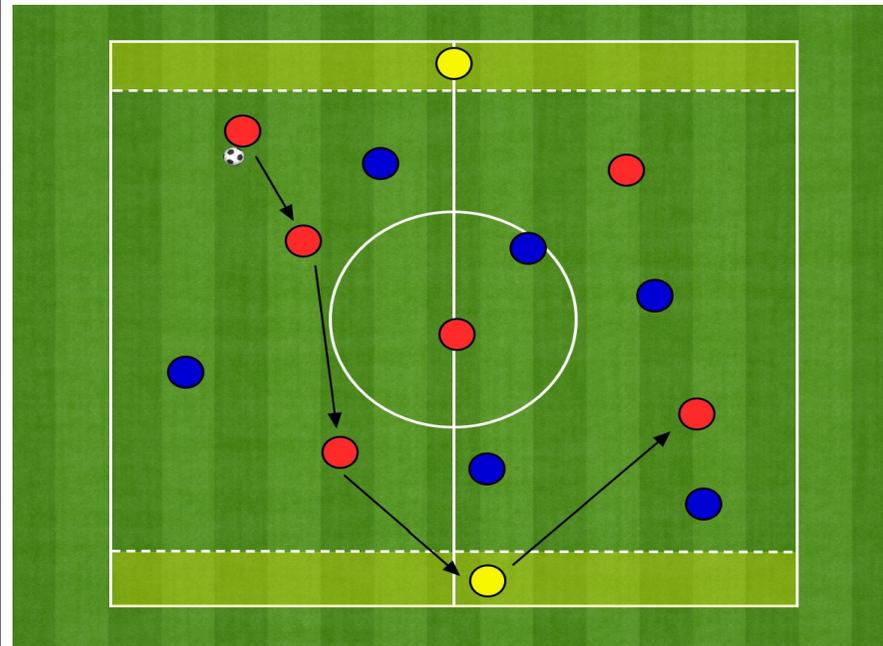
Trouver les 2 appuis jaunes sur la même possession = **1 point**.

### OBJECTIFS

Améliorer la capacité à conserver le ballon.  
 Développer la capacité / puissance aérobie sous forme jouée.

### ROTATIONS

Changer les appuis jaunes toutes les 4 minutes.



### ATTENTES

Ne pas être alignés : être échelonnés en largeur / profondeur pour jouer dans les intervalles.  
 Jeu en mouvement continu : proposer plusieurs solutions au porteur de balle ; voir et être vu.  
 Fixer le jeu dans une zone et jouer dans une autre.

### VARIABLES

1 touche de balle pour les appuis.  
 1 touche de balle dans le rond central.  
 Marquage individuel.  
 Tous les joueurs doivent être dans la même moitié quand le ballon est donné à un jaune (cf illustration).  
 Ajouter un jaune dans le rond central (espace de jeu duquel il ne peut sortir).

### ATHLÉTIQUE

Aérobie

### DIMENSION

35 X 40 m

### EFFECTIF

14 joueurs

### TEMPS DE TRAVAIL

1 match = 4 min

### TEMPS DE RÉCUP<sup>1</sup>

1 min  
Entre les matches

### NOMBRE DE RÉP<sup>1</sup>

6 à 8 matches

### POINTS CLÉS

1. Prise d'information permanente sur le jeu.
2. Occuper l'espace en largeur / profondeur pour l'équipe qui a le ballon.
3. S'orienter par rapport au sens du jeu.