



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

ATHLÉTIQUE

ENDURANCE CAPACITÉ / PUISSANCE

JEU

JEU 5 VS 5 (+5)



ORGANISATION

3 équipes de 5 joueurs.
 2 équipes en opposition et 1 équipe répartie en 4 appuis autour du terrain et 1 joker.
 Chaque équipe dispute 4 matches sur le terrain et 2 en appuis/joker.
 Entraîneur à la source de balle à côté du terrain.

BUTS

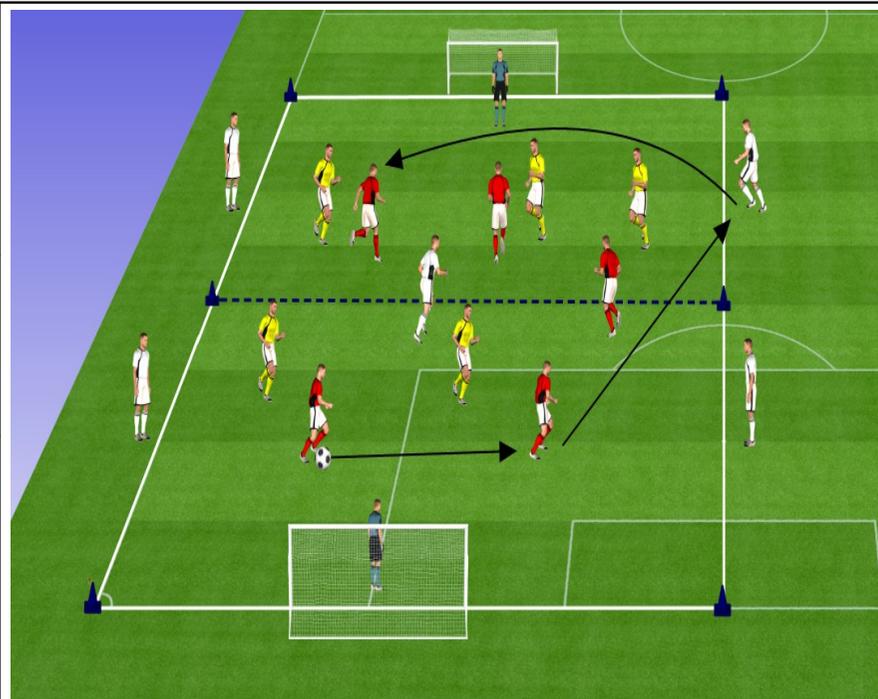
Marquer un but = **1 point**.
 Marquer un but avec adversaire alors qu'un joueur de l'équipe adverse ne s'est pas replacé dans sa moitié défensive = **2 points**.

CONSIGNES

Ligne de hors-jeu à la médiane (ou au 3/4 afin d'avoir plus de profondeur pour l'équipe qui attaque).
 Le joker joue avec l'équipe qui a le ballon.
 Jeu en 3 touches de balles (2 touches pour les appuis et le joker).
 Le but n'est validé que si 4 des 5 joueurs ont franchi la ligne médiane lorsque le but est marqué.

VARIANTES

Compétition :
 Si un joueur de l'équipe offensive a le temps de s'asseoir sur le ballon pendant le jeu = 1 point. Nécessité d'être réactif pour l'équipe qui défend.
Appuis :
 1 touche de balle maximum pour les appuis.



ATHLÉTIQUE

Aérobie

DIMENSION

40 X 30 m

EFFECTIF

12 joueurs minimum

TEMPS DE TRAVAIL

5 min

TEMPS DE RÉCUP'

2 min
Entre les matches

NOMBRE DE RÉP

6 matches

COMPORTEMENTS OFF

Voir et être vu (disponibilité).
 Faire des courses.
 Créer et utiliser les espaces.
 Jouer combiné (jeu à 2, à 3).

COMPORTEMENTS DÉF

Repli défensif et contre-effort : se replacer dans son camp.
 Pressing : sur temps de passe, en avançant, cadrer/harceler.

POINTS CLÉS

1. Exiger des transitions rapides.
2. Prévoir des ballons autour du terrain.