



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

# 150 IDÉES DE JEUX RÉDUITS EN FOOTBALL AMATEUR



Petit rappel, les jeux réduits sont tous les jeux avec opposition à effectif réduit type 2 contre 2, 4 contre 4, 6 contre 6, 4 contre 6, etc.

### Pourquoi sont-ils si intéressants?

Les jeux réduits sont des oppositions avec ballon et permettent de travailler les aspects techniques et tactiques.

Ils permettraient de travailler également certains aspects du travail physique!

En effet, des études (notamment de Dellal) ont démontré que certains jeux réduits, type conservation ou autres « Stop Ball » avaient des effets semblables à certains exercices de types intermittents courses (15-15, 30-30..).

D'autres études ont également démontré qu'un entraînement à base de jeux réduits en football, permettait de solliciter la capacité aérobie des joueurs et d'élever le VO2max.

On pourrait donc les utiliser pour travailler l'endurance capacité et l'endurance puissance en football !

En fonction de leur forme (nombre de joueurs, taille du terrain, temps d'exercices...), ils peuvent aussi permettre de travailler la vitesse et la force.

C'est particulièrement intéressant en football amateur où l'on doit travailler le physique mais aussi la tactique, la technique ou le mental avec un temps d'entraînement très limité.

C'est en quelque sorte un moyen de travailler "tout en un".

D'ailleurs ce type de jeu est très utilisé par la périodisation tactique qui est une méthode d'entraînement qui cherche à intégrer tous les facteurs de la performance dans ses exercices, à savoir le physique, la tactique, la technique et le mental.



Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

Voici un tableau qui pourra vous donner des indications sur le calibrage et les intérêts des différents jeux réduits:

	Durée de la séquence	Nombre de séquence	Récupération entre les séquences	Dimension du terrain	Intérêts athlétique	Intérêts technico tactique
1 contre 1	30 s à 1min30	2 à 4	30 sec à 3min30	5 à 25 m2	Anaérobie +Musculature bas de corps	Duel+Protection+dribble
2 contre 2	45 s à 2 min	2 à 5	45 sec à 3min30	12 à 30 m2	Anaérobie +Travail des muscles bas de corps	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2
3 contre 3	2 à 4 min	2 à 5	1 min à 3min30	100 à 225m2	Majoritairement anaérobie +aérobie +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3
4 contre 4	2min30 à 6 min	2 à 6	1 min à 4 min	300 à 1200m2	Mixte anaérobie- aérobie/PMA +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles
5 contre 5	4 min à 7 min	2 à 6	1 min à 4 min	600 à 1400 m2	Mixte anaérobie- aérobie/PMA +vivacité	Duel+Protection+dribble+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles
6 contre 6	5 min à 8 min	1 à 4	1 min à 4 min	900 à 2000 m2	Mixte anaérobie- aérobie/PMA +vivacité	Duel+course sans ballon+prise à 2+relation à 3+enchaînement rapide+bloquer les intervalles +passe courte-mi longue
7 contre 7	au - 8 min	1 à 3	1 min à 4 min	1600 à 2500 m2	Majoritairement aérobie +anaérobie	Duel+course sans ballon+cadre du porteur+relation collective+enchaînement rapide+bloquer les intervalles+passe courte-mi longue+synchronisation des déplacements offensifs et défensifs
8 contre 8 et +	au - 10 min	1 à 3	1 min à 4 min	à partir de 1600 m2	Majoritairement aérobie +anaérobie	Duel+course sans ballon+cadre du porteur+relation collective+enchaînement rapide+bloquer les intervalles+passe courte-mi longue+synchronisation des déplacements offensifs et défensifs



Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

Voici quelques **exemples d'avantages des jeux réduits en football** :

- Ce sont des jeux faciles à comprendre (pour les plus jeunes).
- Il y a plus d'initiatives individuelles dans ce type de jeu.
- Les joueurs touchent beaucoup le ballon (les joueurs touchent le ballon 5 fois plus souvent au football à 4x4 qu'à 11x11 pour un même temps d'exercice).
- Il y a beaucoup de duels ( 3 fois plus de duels en football à 4x4 qu'à 11x11).
- Ils développent la réflexion stratégique, la prise d'informations et la résolution de problèmes.
- Ils développent la vitesse de réaction, de décision et de réalisation.
- Ils permettraient également aux joueurs d'approcher les conditions de match, car le football est aussi décrit, selon Kirkendall (2001), comme un ensemble de phase de jeu à 4 contre 4 ou moins, sur des espaces réduits. « Le 4 contre 4 étant la plus petite forme d'un grand match ».

Les jeux réduits ont aussi des **avantages sur le plan mental**. Exemples :

- Les joueurs sont davantage impliqués dans les jeux (plus de mouvements et de situations).
- Les joueurs sont plus solidaires car ils sont à la fois impliqués dans les actions d'attaque et de défense, étant ainsi plus souvent exposés à toutes sortes de situations de jeu.
- Dans les jeux réduits, chaque joueur joue tout le temps, reçoit le ballon souvent, essaie de marquer en permanence, possède une plus grande liberté de jouer et, de ce fait, prend plus de plaisir.
- Les joueurs touchent la balle plus souvent ce qui garantit une plus grande attention individuelle de chacun.
- Des études ont aussi montré que les joueurs percevaient, de manière significative, les jeux réduits comme moins difficiles que les exercices intermittents courses, malgré des réponses cardiaques identiques.

***Les jeux réduits peuvent être utilisés des débutants aux professionnels!***

### **Ont-ils des inconvénients?**

Des études montrent une variabilité d'efforts entre les joueurs plus importante lors d'exercices physiques intégrés type jeux réduits que lors d'un exercice à charge physique contrôlée type course intermittente.

Cela veut dire que pendant les jeux réduits, certains joueurs feront beaucoup d'efforts, d'autres moins.

Il est difficile de contrôler les efforts réels effectués par chaque joueur dans les jeux réduits (les exercices intermittents course permettent de mieux contrôler les efforts de chaque joueur).

### **Peut-on remplacer les exercices intermittents classiques par les jeux réduits?**

Si votre objectif est de développer, de manière optimale, les qualités de puissance aérobie de tous vos joueurs, alors il sera difficile de se passer des exercices intermittents classiques qui permettent d'individualiser et quantifier le travail beaucoup plus facilement.

Car même si les jeux réduits permettent de développer les qualités de puissance aérobie (dans certaines conditions), ses sollicitations physiques et donc ses effets ne sont souvent (en fonction du type de jeux réduits utilisés) pas aussi grands qu'un travail intermittent et surtout tous les joueurs ne réalisent pas les mêmes efforts (ils n'améliorent donc pas tous leur puissance aérobie dans les mêmes proportions).

Mais, en amateur, avec un temps d'entraînement limité, on peut se demander si même dans un objectif de développement nous n'aurions pas intérêt à utiliser les jeux réduits afin de [travailler la puissance aérobie \(même si le développement n'est pas toujours aussi optimal que les exercices intermittents\) tout en travaillant les autres composantes de la performance \(technique, tactique, mentale\)](#).

La notion de plaisir et de motivation rentre également en compte dans cette réflexion. Sans oublier votre philosophie de jeu, votre projet de jeu, etc.

Enfin, si vous êtes dans un objectif de maintien des qualités d'endurance puissance, alors l'utilisation des jeux réduits sera très pertinente.

*Voici des informations pour calibrer vos jeux réduits :*





**3 vs 3**

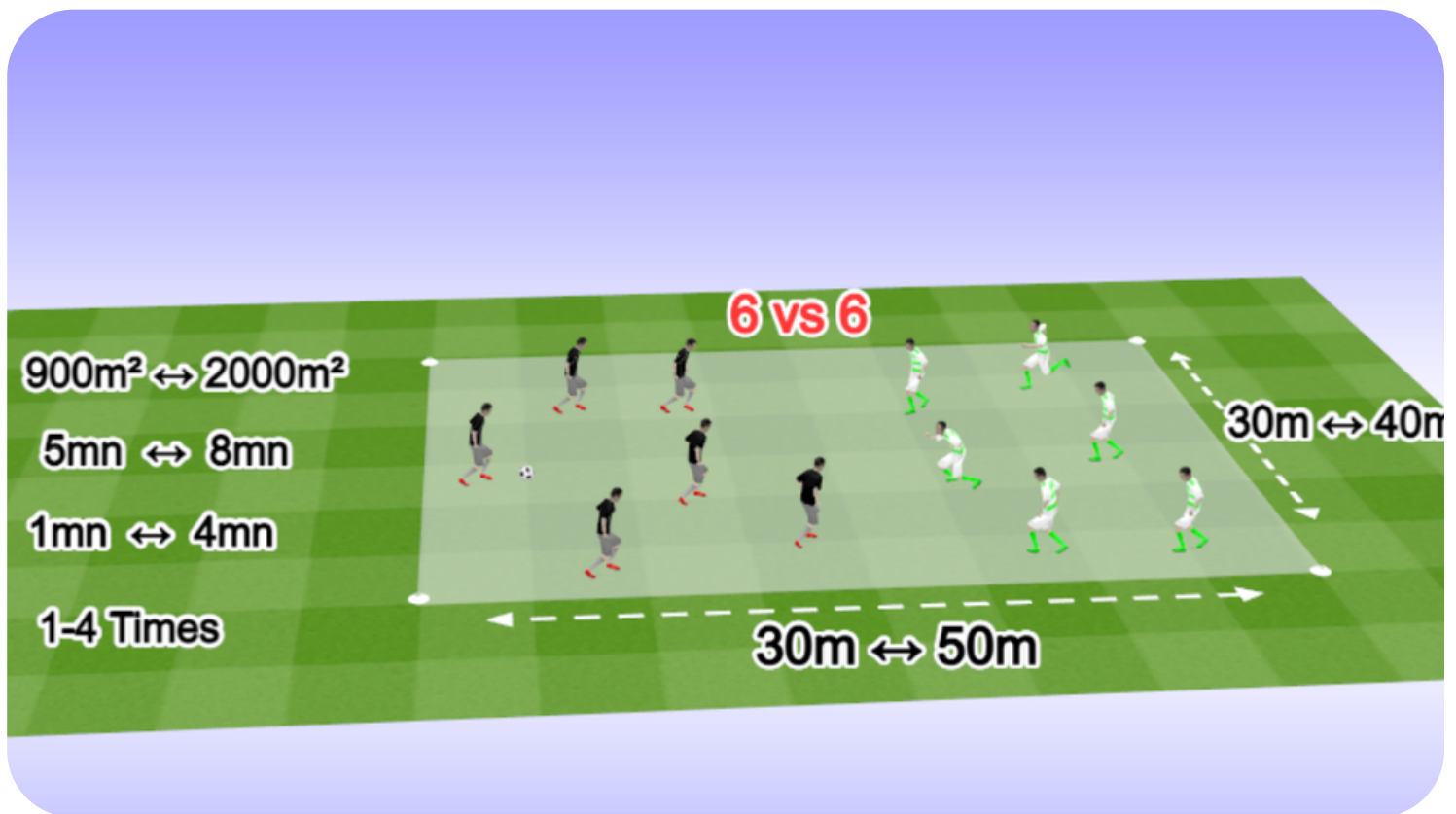
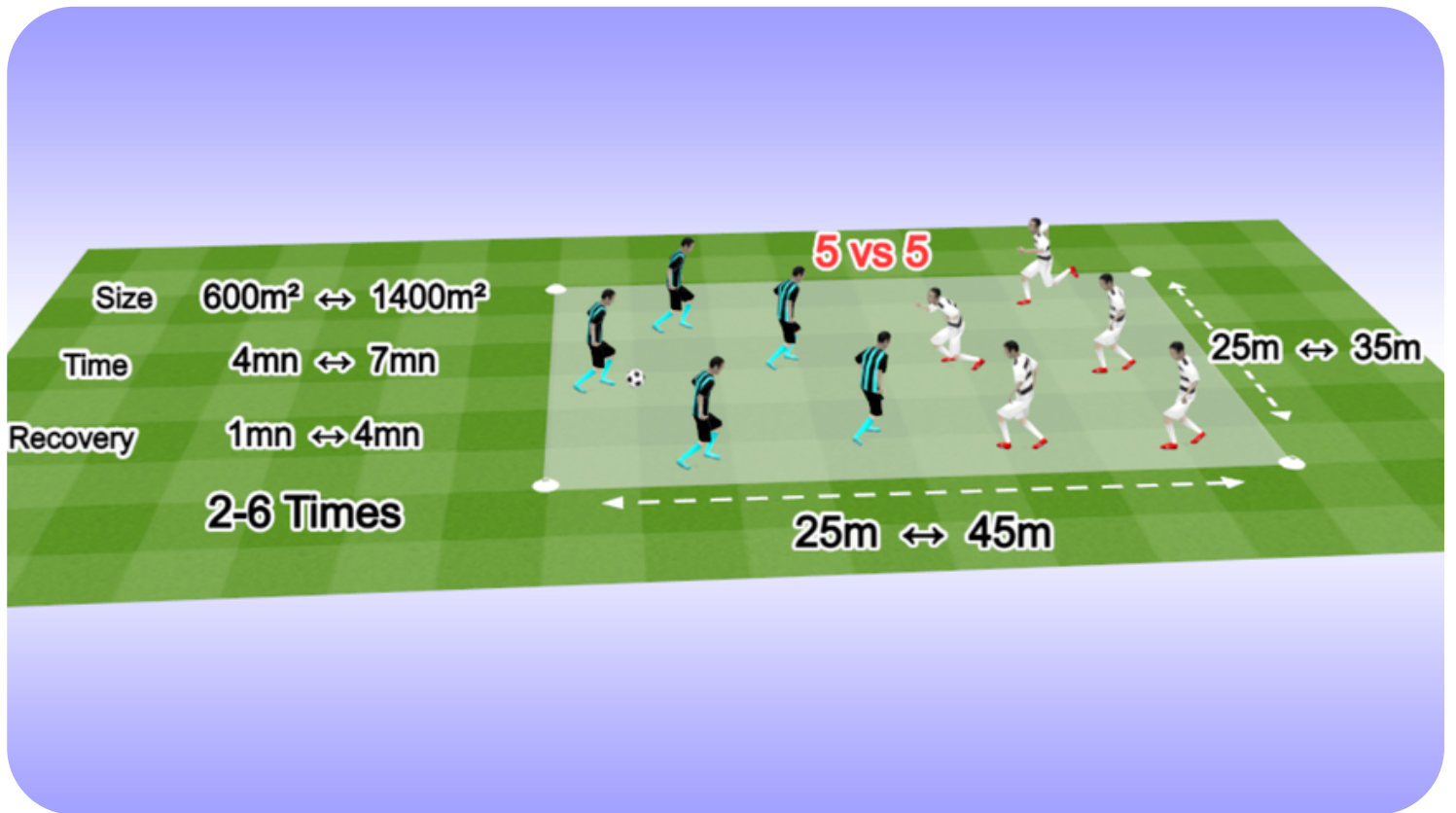
Size	100m <sup>2</sup> ↔ 225m <sup>2</sup>
Time	2mn ↔ 4mn
Recovery	1mn ↔ 3mn30
	2-5 times



**4 vs 4**

Size	300m <sup>2</sup> ↔ 1200m <sup>2</sup>
Time	2mn30 ↔ 6mn
Recovery	1mn ↔ 4mn
	2-6 Times

















# Légende

	----->	Exercice adapté aux U10 - U13
	----->	Exercice adapté aux U13 - U16
	----->	Exercice adapté aux Séniors
	----->	Difficulté de l'exercice sur le plan physique 1 ballon : Petite / 2 ballons : Moyenne / 3 ballons : Grande
	----->	Temps de l'exercice
	----->	Matériel utilisé pour l'exercice
	----->	Taille du terrain pour l'exercice
	----->	Nombre de joueurs pour l'exercice

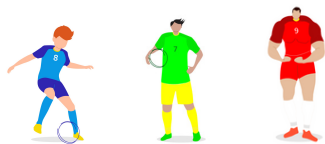




# JEUX RÉDUITS

avec 8 joueurs  
ou moins

---



8mn



cônes  
mini buts



10 x 5m



12-20  
joueurs

## EXERCICE 4



2 contre 2 "intermittent".

Intermittent 1 minute / 1 minute par exemple.

Sous forme de mini-tournoi (montée-descente) avec évolution des jeux.  
Les gagnants montent pour finir sur le terrain 1.

Terrain 4 : aller déposer le ballon dans le camp de son adversaire (zone rouge).

Terrain 3 : marquer dans le petit but adverse.

Terrain 2 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire.

Terrain 1 : marquer dans un des 2 petits buts de l'adversaire (un des 2 buts est sur un côté du terrain).

L'intensité doit être grande. 8 parties par exemple.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





10mn



cônes



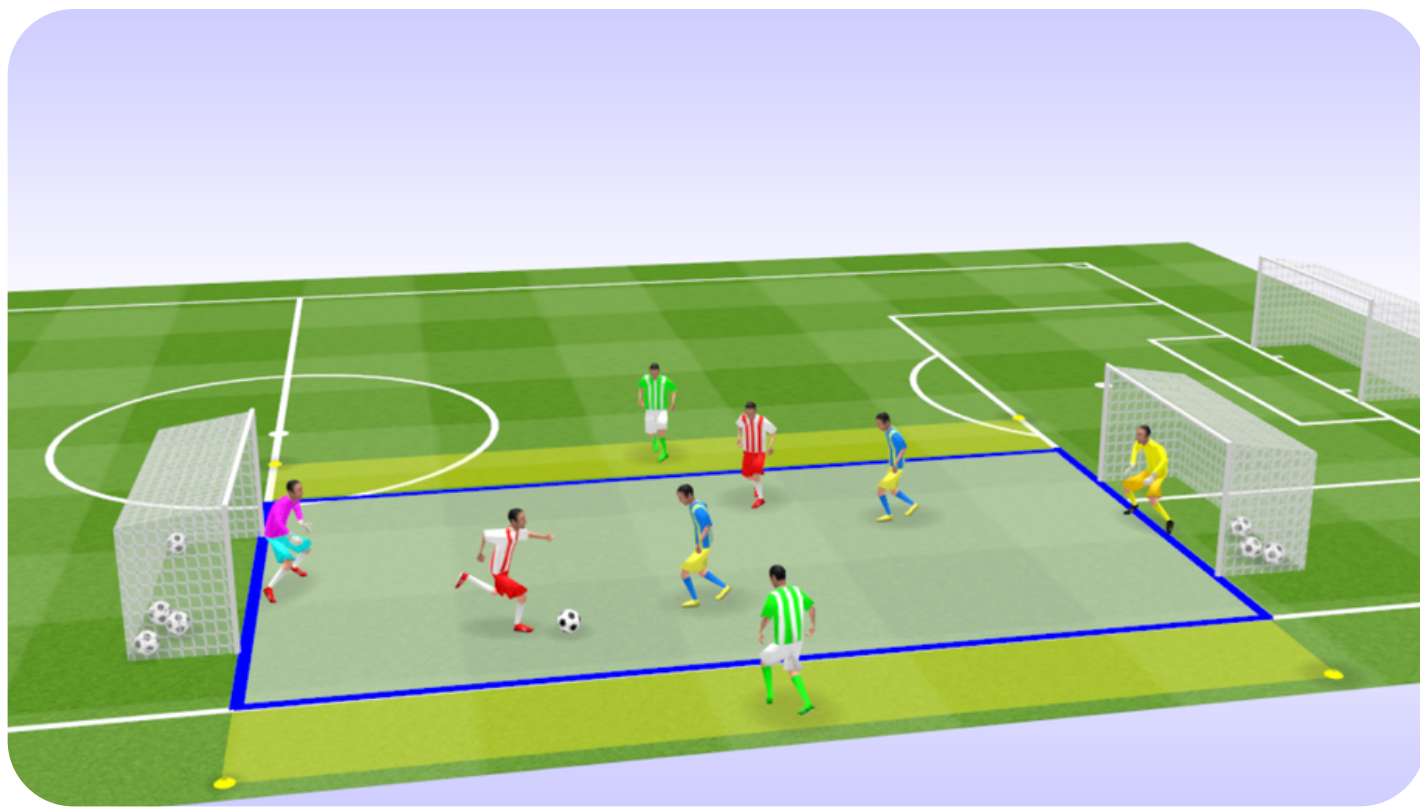
20 x 15m



8

joueurs

## EXERCICE 32



2 contre 2 avec gardiens et 2 appuis (qui jouent avec l'équipe qui a le ballon). Ici l'objectif va être le travail de frappes en situation et le travail d'endurance puissance.

Sous forme intermittente.

Par exemple 1 minute - 1 minute.

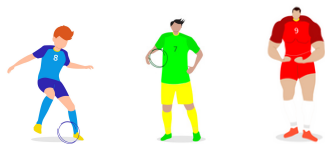
4 autres joueurs peuvent être en attente pour alterner.

8mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les passes.





12mn



cônes  
mini buts

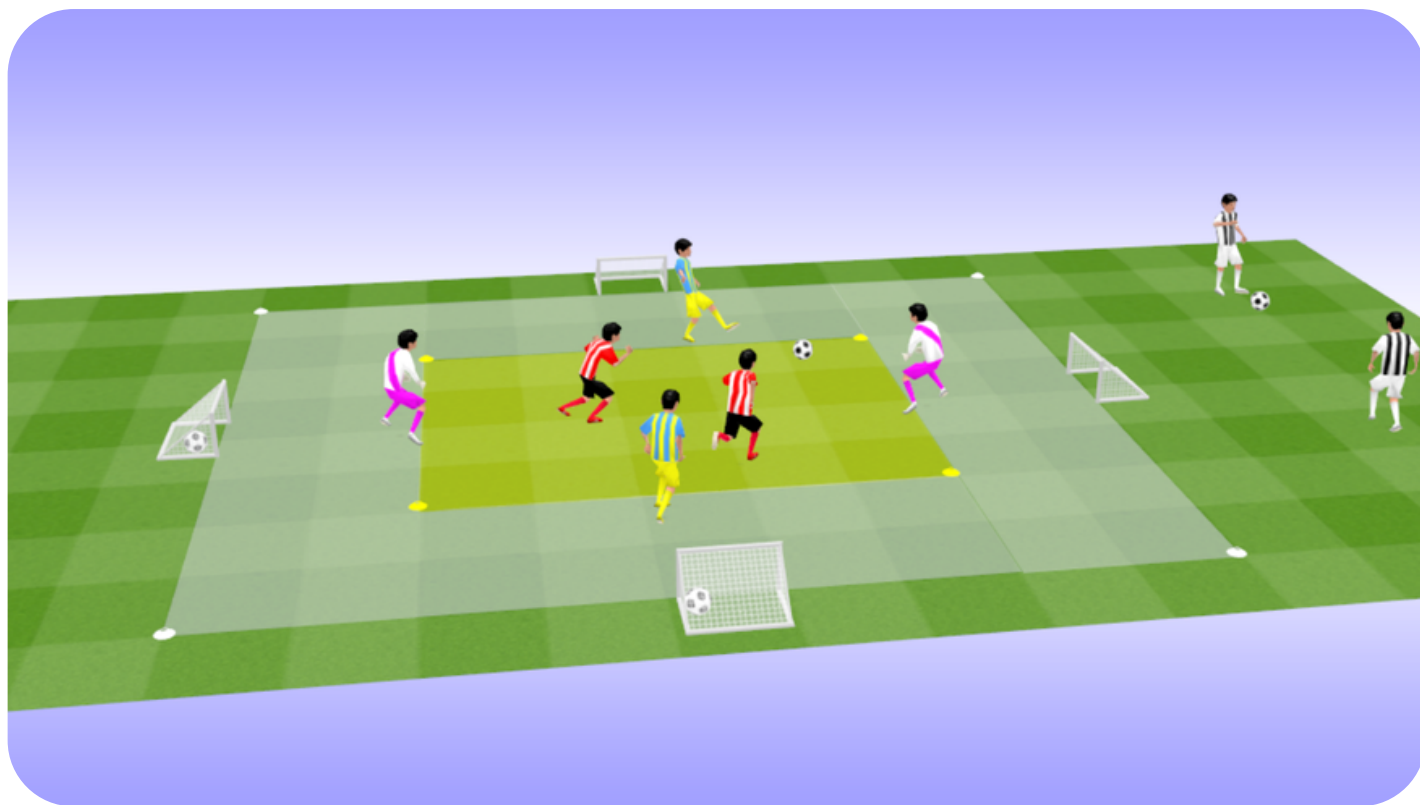


15 x 15m



6-8  
joueurs

## EXERCICE 41



4 équipes de 2 joueurs.

4 contre 2 dans une zone centrale (2 équipes en conservation, une équipe au pressing, une équipe en récupération sur le côté)

4 petits buts placés derrière les 4 joueurs qui sont en conservation du ballon. Les 4 joueurs qui ont le ballon doivent conserver le ballon (ici les équipes en bleu et violet)

1 point toutes les 10 passes consécutives pour chaque équipe.

Quand l'équipe au pressing récupère le ballon (ici en rouge), elle attaque à 2 contre 1 contre le joueur qui a perdu le ballon.

Si l'équipe marque, elle prend la place de l'équipe contre laquelle elle a marqué. L'équipe qui était en récupération rentre au pressing. L'équipe qui a pris un but sort.

Vous pouvez changer l'équipe au pressing toute les 30 secondes par exemple.

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

2 fois 6 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les passes.







# JEUX RÉDUITS

avec plus de  
8 joueurs

---



12mn



cônes



Demi-terrain



12-16  
joueurs

## EXERCICE 65



Transitions défense - attaque.

3 équipes de 3 (en attaque) et 3 équipes de 2 (défense).

Les équipes de 3:

3 contre 3 pendant 20 secondes dans le petit carré au centre du terrain, une équipe en conservation une équipe au pressing.

Puis l'équipe qui était en conservation fait une attaque rapide à 3 contre 2 (le plus vite possible).

Récupération active 60 secondes.

L'équipe au pressing passe en conservation contre l'équipe qui était en attente.

Les équipes de 2 :

Défense sur les attaques rapides puis course de 15 secondes (aller toucher la ligne de côté par exemple).

Puis récupération passive en attendant le prochain passage.

Alterner les rôles. Une dizaine de passages dans les 2 rôles.



On recherchera une grande intensité.





12mn



cônes



Demi-terrain



12-18  
joueurs

## EXERCICE 90



2 équipes.

7 contre 7 par exemple sur une moitié de terrain.

Une zone centrale.

Une équipe marque un point pour un but marqué "normalement".

Une équipe marque 3 points si le but est marqué suite à une frappe dans la zone rouge et une phase "d'appui-remise".

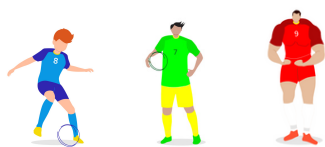
L'objectif tactique ici est de pousser les attaquants à jouer en remise et les milieux de terrain à jouer en appuis avec les attaquants.

2 fois 6 minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les passes et les frappes.





10mn



cônes  
mini buts

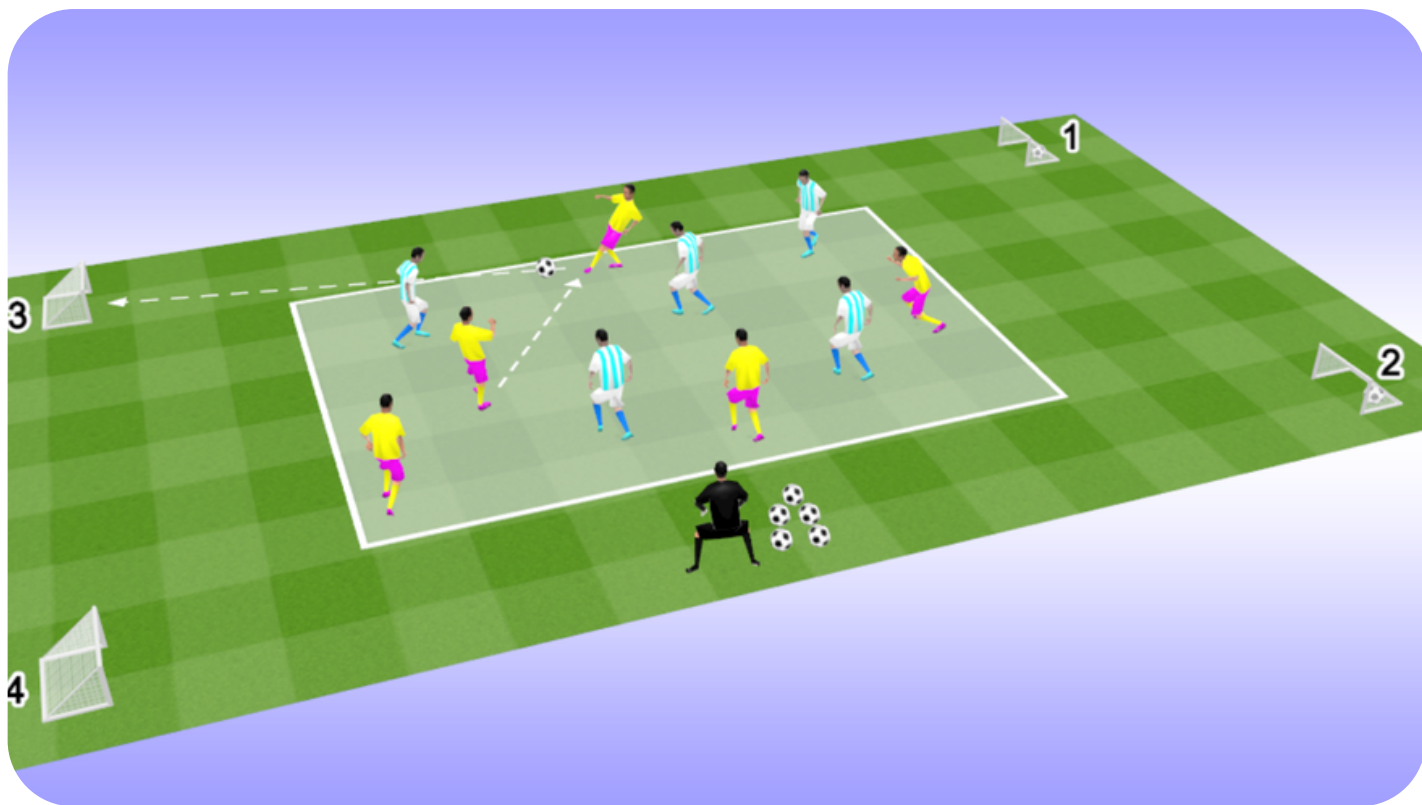


20 x 25m



10-16  
joueurs

## EXERCICE 117



Une zone centrale avec un 5 contre 5.  
4 mini buts sur les côtés.

Quand une équipe parvient à faire 6 passes consécutives (par exemple), un de ses joueurs peut tenter de marquer dans un des 4 mini buts en une touche.

Chaque équipe qui a réussi à frapper marque un point.

Si le joueur parvient à marquer cela fait 3 points de plus pour l'équipe..

Une équipe ne peut pas marquer 2 fois dans la même cage.

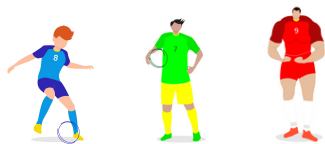
Vous pouvez modifier les consignes, changer la distance des mini buts, modifier le nombre de joueurs, modifier la taille du terrain... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





10mn



cônes

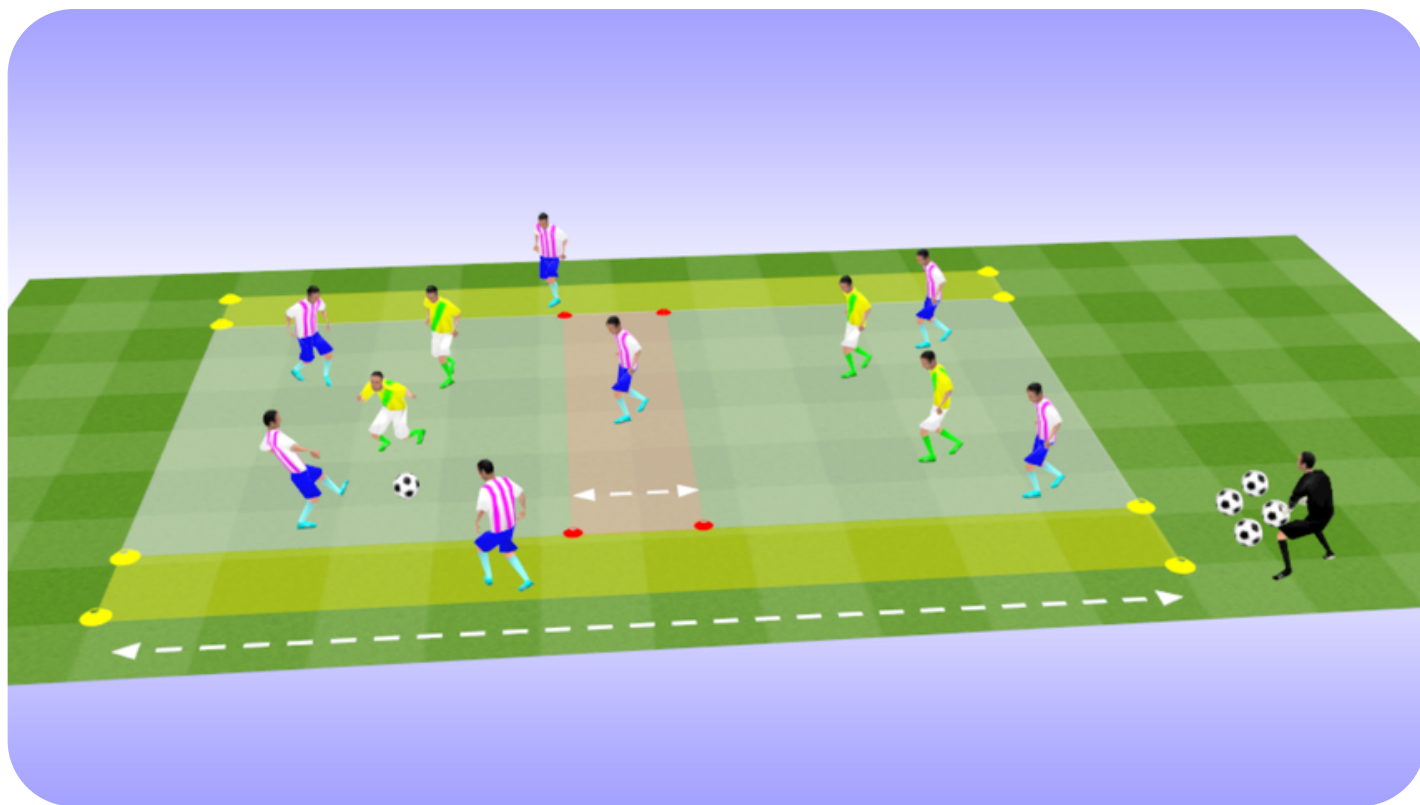


25 x 15m



12-16  
joueurs

## EXERCICE 125



2 zones, 2 équipes.

2 joueurs en même temps dans une zone.

L'équipe en conservation a 2 joueurs par zone plus 2 appuis qui peuvent se déplacer dans toute la zone jaune et un joueur dans la zone rouge centrale.

L'équipe au pressing a 2 joueurs par zone.

L'équipe avec le ballon marque un point toutes les 10 passes de suite.  
L'équipe au pressing marque un point pour chaque ballon récupéré.

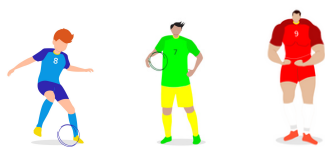
Changement des joueurs au pressing toutes les minutes par exemple.



On recherchera une grande intensité.  
Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.







12mn



cônes



25 x 25m



12-16  
joueurs

## EXERCICE 138



Jeux réduits (4 contre 4, 5 contre 5, 6 contre 6..) avec 3 buts et 2 gardiens.  
2 gardiens pour 3 buts au centre du terrain délimité (les gardiens doivent surveiller les 3 cages).

Possibilité de créer une zone où il serait interdit de frapper (ici interdit de frappe à l'intérieur du cercle).

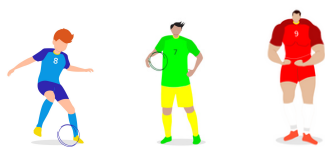


On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.







12mn



cônes



15 x 15m



8-14

joueurs

## EXERCICE 150



4 carrés.

2 équipes.

6 contre 4 mais maximum 3 contre 1 dans chaque carré : les joueurs de l'équipe en infériorité numérique sont tous dans un carré différent, les joueurs en supériorité numérique peuvent être 3 dans un même carré. L'objectif ici pour l'équipe en supériorité numérique est de passer le ballon de carré en carré et de faire un tour complet pour marquer un point. Si l'équipe en infériorité numérique récupère le ballon, alors elle passe en supériorité numérique : 2 joueurs de leur équipe entrent et 2 joueurs de l'autre équipe sortent.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.



# BONUS

## 10 jeux réduits en vidéo

[>>> EXERCICE 1](#)

[>>> EXERCICE 2](#)

[>>> EXERCICE 3](#)

[>>> EXERCICE 4](#)

[>>> EXERCICE 5](#)

[>>> EXERCICE 6](#)

[>>> EXERCICE 7](#)

[>>> EXERCICE 8](#)

[>>> EXERCICE 9](#)

[>>> EXERCICE 10](#)



## VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : [prepaphysiquefootball@gmail.com](mailto:prepaphysiquefootball@gmail.com)



Vous souhaitez découvrir d'autres guides d'exercices ou des programmes d'entraînements?

**Rendez-vous sur la boutique en ligne :**

>>> <https://preparationphysiquefootball-shop.com/>

