



Tableau des surfaces de jeu/nombre de joueurs

Nbr de joueurs	Durée des séquences	Nbr de séquences	Récup' entre les séquences	Dimensions du terrain	Superficie	Ratio Joueur m2	Dominantes énergétique	Qualité physique dvp	Distance par minute	Nbr de d'acc / minutes	RPE
1 c 1	30s	4	30s	5x5	25m2	13	Anaérobie puissance	Neuromusculaire Accélération et force	60 à 80m	2 à 3	7 à 9
	1min	8	1min	10x5	50m2	25	Anaérobie capacité à répéter	Neuromusculaire force / vitesse	60 à 80m	2 à 3	6 à 7
2 c 2	30s	4	1min	10x10	100m2	25	Anaérobie puissance	Neuromusculaire Accélération et force	70 à 80m	3 à 4	7 à 9
	1min	8	2min	20x10	200m2	50	Anaérobie capacité à répéter	Neuromusculaire force / vitesse	70 à 80m	3 à 4	5 à 7
3 c 3	1min	4	1min	15x10	150m2	25	Anaérobie puissance	Neuromusculaire Accélération et force	80m	4 à 5	7 à 9
	2min	4	2min	25x10	250m2	43	Anaérobie capacité à répéter	Neuromusculaire force / vitesse	80m	4 à 5	5 à 7
4 c 4	2min	2	1min	20x15	300m2	37	Mixte	Neuromusculaire Accélération et force	90m	4 à 5	7 à 9
	4min	4	2min	35x30	1050m2	130	Mixte	Endurance de vitesse / force	90m	4 à 5	5 à 7
5 c 5	6min	6	2min	40x25	1000m2	100	Aérobie puissance	Endurance de vitesse / force	80 à 90m	4 à 5	5 à 7
6 c 6	6min	6	2min	50x30	1500m2	125	Aérobie puissance	Endurance de vitesse / force	80 à 90m	4 à 5	5 à 7
7 c 7 8 c 8 ...	8min et +	2 ou 3	2min	60x30 à +	1800m2	130 à +	Aérobie capacité	Endurance de vitesse / force	80 à 100m	2 à 4	5 à 7
Consignes pour les séquences		Objectifs de la situation / Nbr de touches de balles / Disponibilité des ballons / Petit ou grands buts avec gardiens / Joker et appuis / ...				Constantes pédagogiques :		Pression sur PB / Marquage dans CJD / Jouer en profondeur et prendre de la vitesse / Permettre réversibilité / Structuration de l'équipe /			

Mixte : Anaérobie et Aérobie

Neuromusculaire : Nerveux + Musculaire

Force / Vitesse : Puissance force

Vitesse / Force : Puissance vitesse