



# 10 ÉCHAUFFEMENTS

## avec ballons

Par Arnaud Schwartz

---

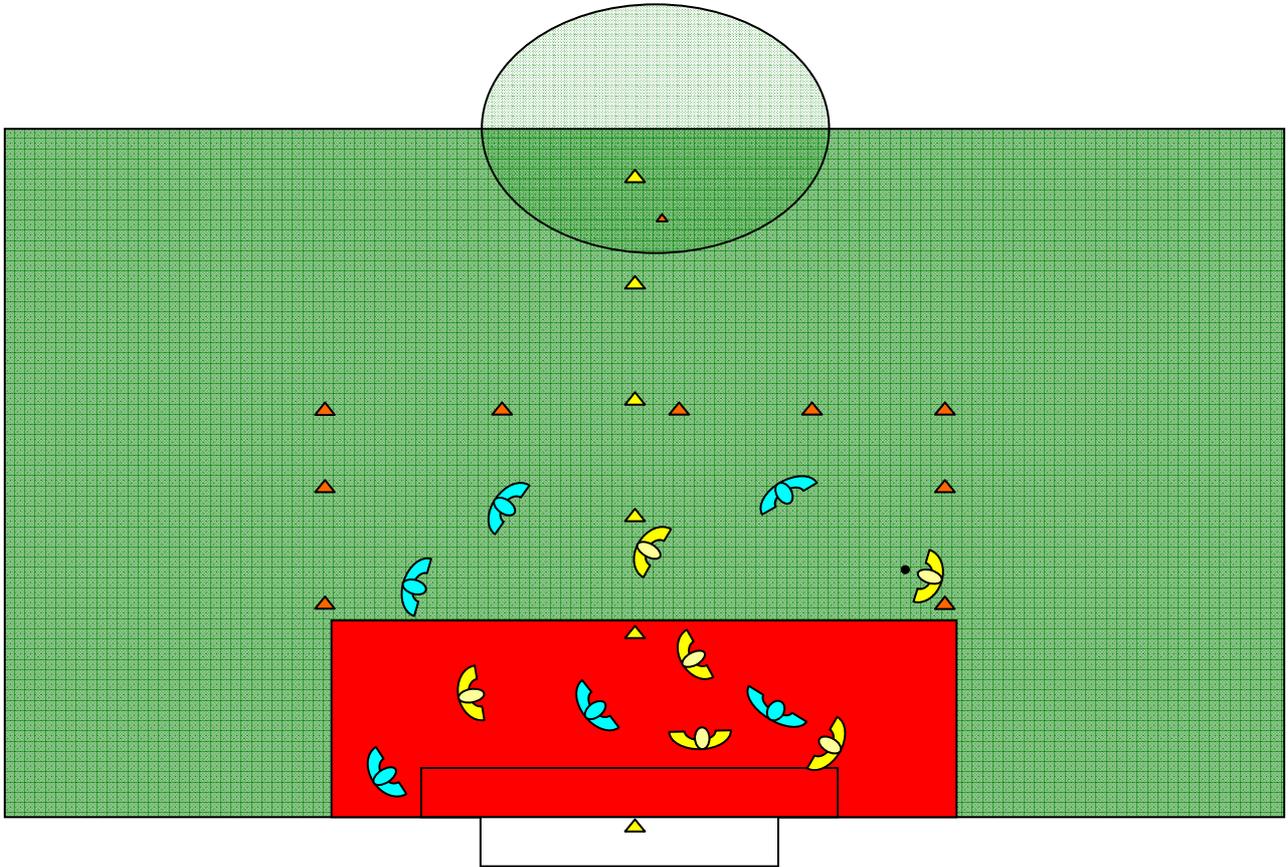
Série de 10 >> L'échauffement

**Les joueurs amateurs viennent à l'entraînement pour toucher le ballon et se faire plaisir. Commencer la séance par un quart d'heure de tours de terrain (qui est très souvent encore utilisé et peut être une solution ponctuelle) n'est pas forcément la meilleure manière de commencer un entraînement pour mettre ses joueurs dans de bonnes dispositions.**

**Il est toujours plus agréable pour eux de travailler avec un ballon. Les exercices suivants ne seront réalisés qu'avec plus d'envie. La présence à l'entraînement ne peut qu'augmenter et il n'y a souvent pas grand-chose à mettre en place.**

**Voici donc 10 exercices à mettre en place en début de séance pour proposer une entrée en matière ludique, agréable et variée à vos joueurs.**

# 1- Passes à 10

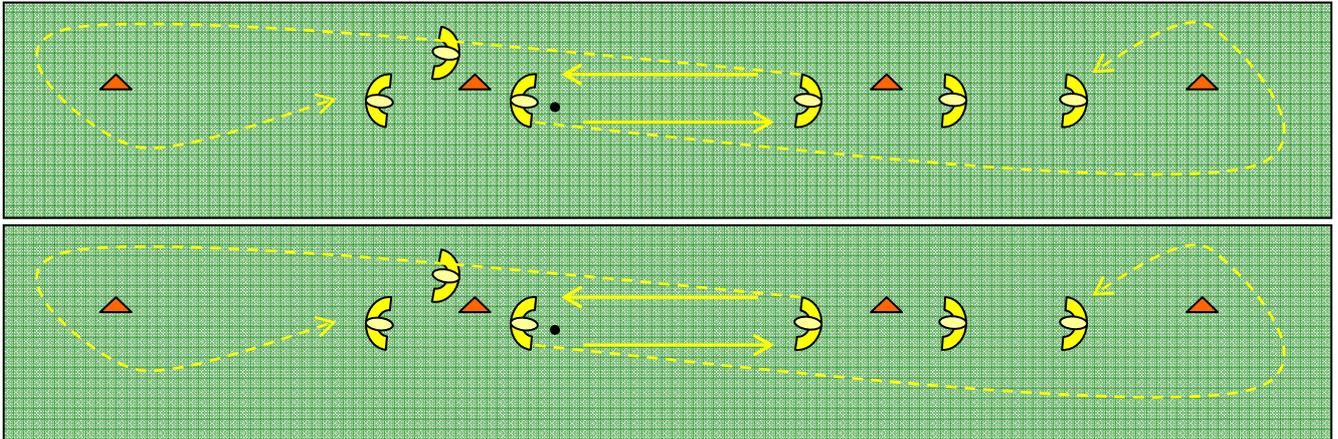


Première séquence de 10 minutes. Passe à 10 à la main dans la surface de réparation (zone rouge). Les joueurs essaient de réaliser dix passes consécutives sans perdre le ballon. Le joueur ayant le ballon ne peut pas courir avec le ballon, a 3 secondes pour faire sa passe. Les adversaires ne peuvent pas le toucher et interceptent uniquement sur les trajectoires de passe. Dès que le ballon tombe au sol, il passe à l'équipe adverse.

Deuxième séquence de 10 minutes. Passe à 10 au sol dans la surface de réparation et la zone des coupelles rouges. Même but avec du jeu libre mais lorsque le ballon s'élève au-dessus du genou, il passe à l'équipe adverse.

Dernière séquence de 10 minutes. Sur un quart de terrain (délimité par les coupelles jaunes). Toujours le même but mais les joueurs ont deux touches de balle et peuvent utiliser le jeu aérien.

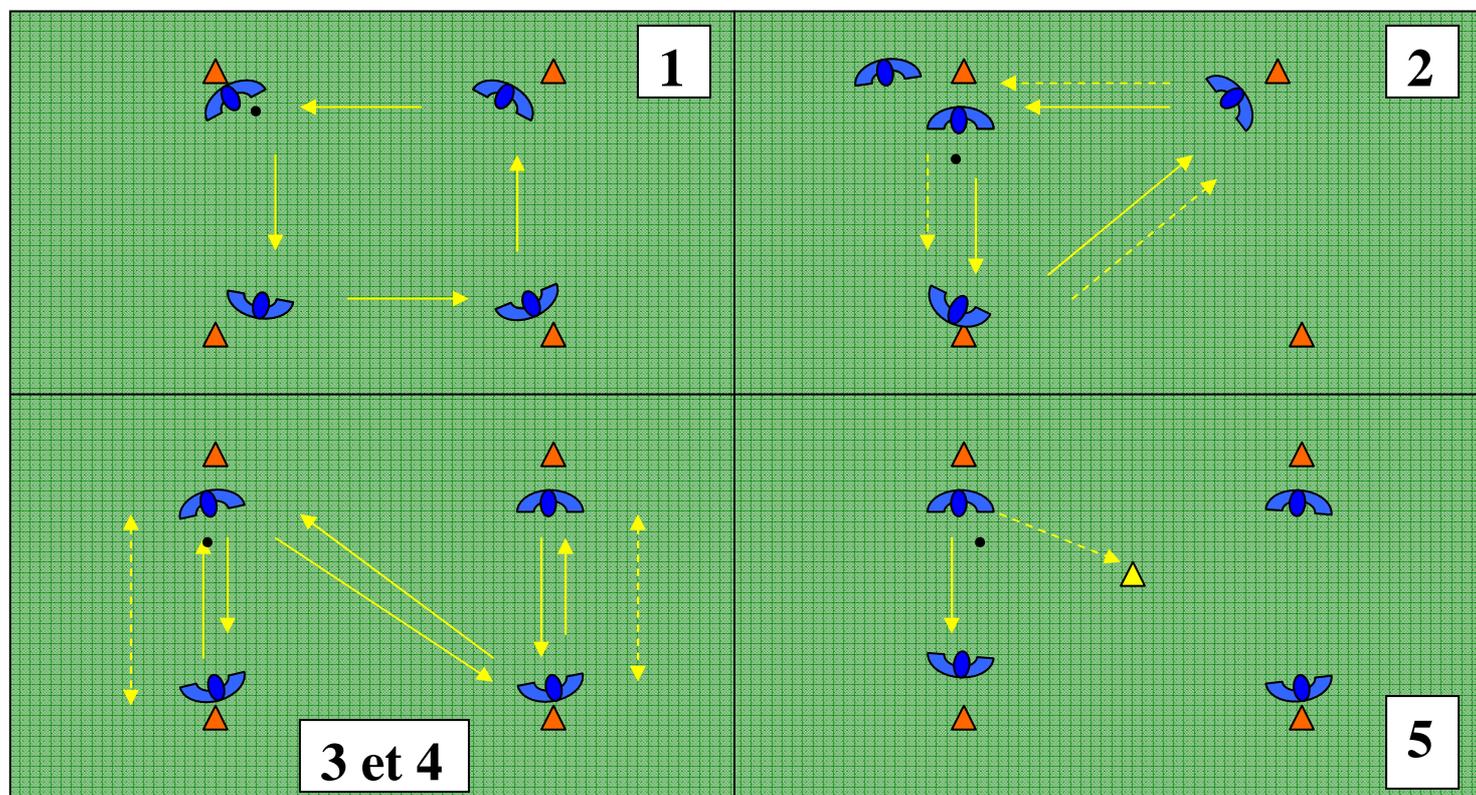
## 2- Cascade de joueurs



Echauffement simple à mettre en place et qui permet une bonne mise en jambe avec ballons. Chaque joueur exécute un geste technique donné et se déplace pour faire le tour de la coupelle pour se placer dans la file opposée. Il existe une grande gamme à proposer : contrôle-passe / passe pied faible / jonglage 3 touches et passe au suivant / passe sans contrôle.... Le joueur d'un côté lance le ballon en cloche celui en face réalise une demi-volée / contrôle poitrine ou genou passe au sol / tête / tête avec impulsion / contrôle tête et passe tête / ....

Plus les coupelles sont éloignées, plus l'effort pour rejoindre la file sera important et moins le nombre de joueurs sur le circuit est important plus les efforts seront difficiles. A vous de bien juger la distance et le nombre de circuits à mettre en place selon l'objectif physique de la séance.

## 3- Carrés magiques



Voici différents exercices à réaliser avec une base de quelques coupelles.

Première séquence : chacun à une coupelle et les joueurs réalisent une succession de passes en sautillant entre chaque passage de ballon. Penser à changer le sens de transmission du ballon au milieu de la séquence.

Seconde séquence : les joueurs se placent sur trois coupelles et réalisent un passe et suis.

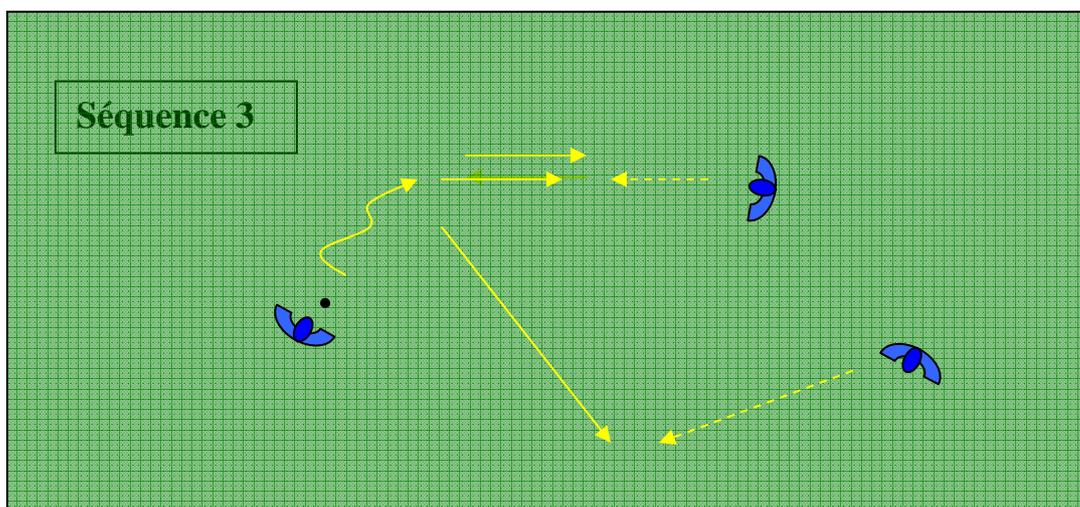
Troisième séquence : les joueurs réalisent un passe remise et changement de côté diagonale.

Quatrième séquence : idem avec un changement de position lors de la passe en diagonale.

Cinquième séquence : on rajoute une coupelle vide au milieu. Les joueurs réalisent un passe et va sur la coupelle vide. On accélérera le rythme avec la dernière minute en une touche de balle.

D'autres séquences peuvent s'intégrer avec d'autres circulations de balles pour la troisième séquence ou dans la dernière en rassemblant deux groupes (il y aura deux balles et dix coupelles).

## 4- Jeu de passes



L'échauffement commence par groupe de trois ou quatre et un ballon.

La première séquence de 5 minutes consiste à se faire des passes à ras de terre sur 5 mètres maximum et aucun joueur n'est à l'arrêt.

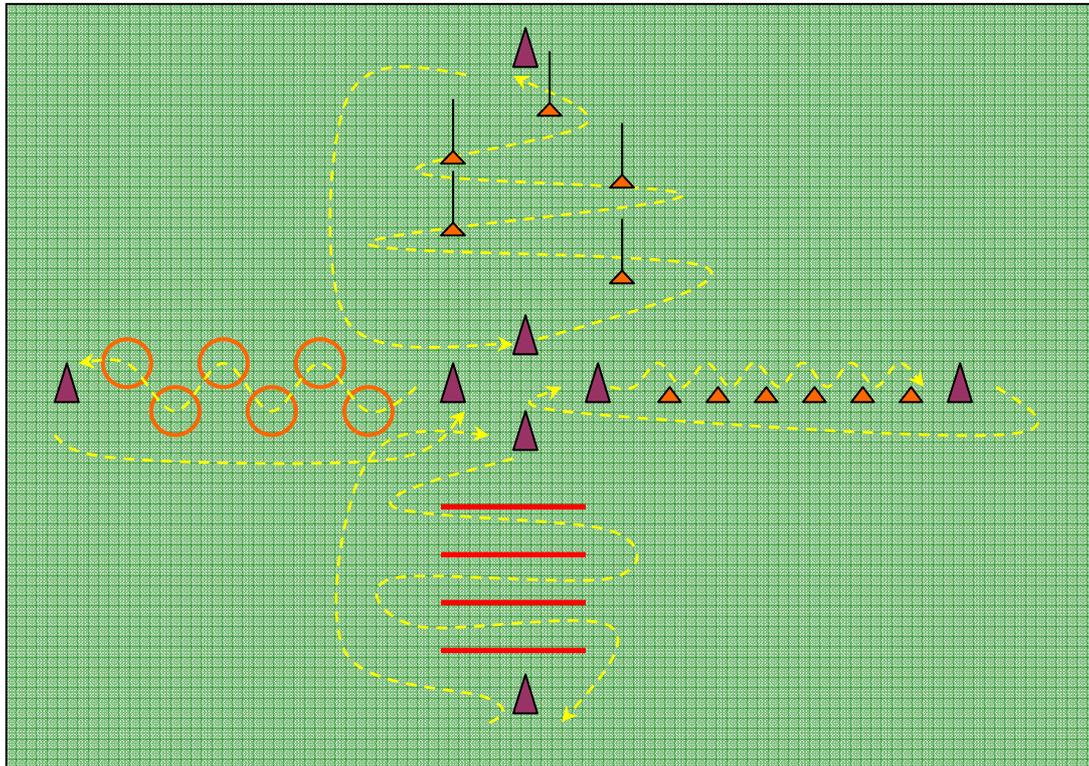
Après cette première série de passe, les joueurs prennent plus d'espace et appuient plus leurs passes sur 10 à 15 mètres toujours à ras de terre.

Pour cette troisième partie les joueurs s'écartent encore plus pour réaliser des passes aériennes.

La dernière séquence est une petite combinaison. Le premier joueur conduit le ballon. Le second joueur fait un appel et réalise une remise en une touche sur la passe courte du premier joueur. Celui-ci après un contrôle, il réalise une passe aérienne vers le joueur numéro trois qui aura réalisé un appel. Le joueur numéro trois a donc le ballon et devient le joueur numéro un pour une nouvelle séquence.

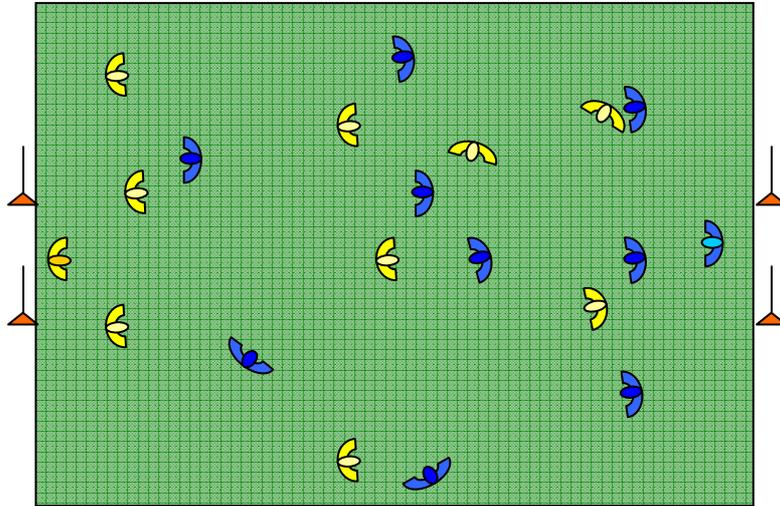
Bien sûr d'autres combinaisons peuvent être mises en place en fonction des besoins.

## 5- Echauffement coordination étoile



Au centre du terrain, le groupe de joueur est divisé en quatre. Les groupes sont répartis en étoiles pour tourner sur chaque branche pendant 5 minutes ou sous forme de circuit sur une vingtaine de minutes. Chaque branche propose un circuit coordination différent. On proposera des barres au sol, des cerceaux, des haies, des piquets, des échelles, des gestes au sol (roulades,...), du skipping (petits pas en gamme athlétique entre des coupelles ) de face ou latéral, des reprises d'appui, ...

## 6- Stop balle et foot virtuel

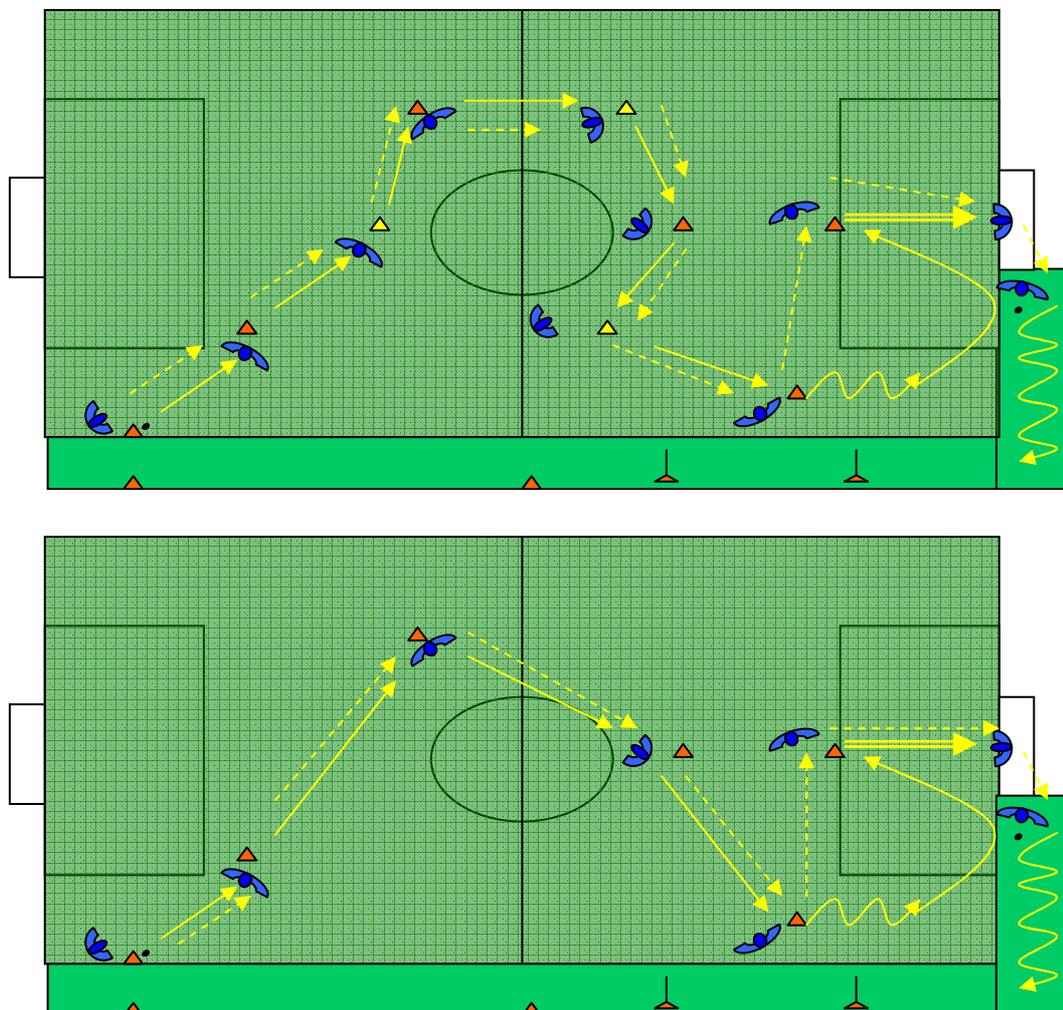


Pour le foot virtuel, il faut un terrain et avec une porte de chaque côté délimitant un but. Un joueur a le ballon virtuel au départ, pour faire une passe, il faut annoncer le prénom d'un partenaire. Les adversaires pour récupérer le ballon doivent toucher le porteur de balle. Pour marquer un but il s'agit de franchir la ligne entre les piquets sans se faire toucher.

Comme il s'agit d'un échauffement, les joueurs doivent marcher (être en mouvement constamment) et n'ont pas le droit de sprinter lors des cinq premières minutes. Par la suite pas de problème.

Pour le stop balle, le terrain ne change pas. Les joueurs commencent par des passes à ras de terre (pour éviter les grosses courses et les gros duels d'entrée). Le nombre de touches est à varier en fonction du public. Le but du jeu sera de bloquer la balle de la semelle au maximum un mètre derrière la ligne de but. Celle-ci peut être un but comme dans le foot virtuel, quatre petits buts (deux pour chaque équipe ou libre) ou encore toute la largeur du terrain.... A chacun de varier les données de départ.

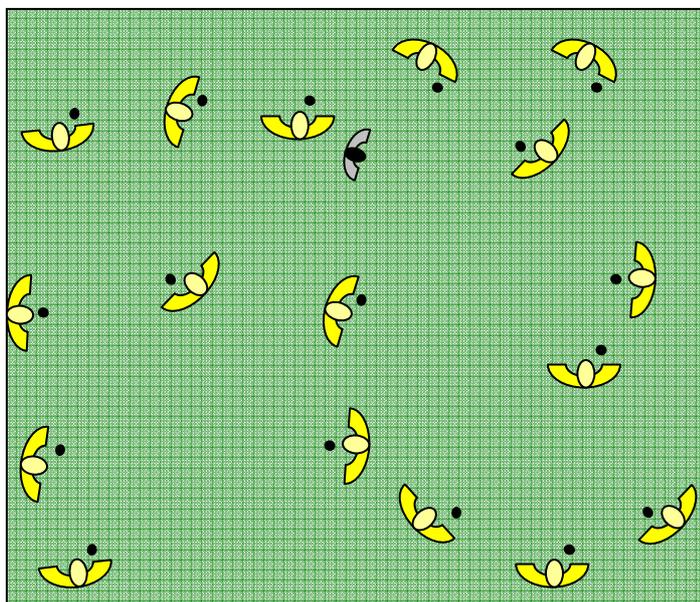
## 7- Circuit technique 2 temps



Ce type de circuit est à mettre en place en fonction de la circulation de balle que l'on veut mettre en place pour son équipe. Un milieu relayeur, des ailiers.... Il permet de rentrer dans la séance en douceur (pas d'adversaires) et de travailler sur la qualité technique. Le départ peut se réaliser par une rentrée en touche. Fixer ensuite deux ou trois touches de balle et le circuit se déroule pendant une dizaine de minutes. Le joueur contrôle et passe au joueur suivant (passe et suis). Il peut exécuter des exercices d'échauffement lors des courses entre les coupelles (talon-fesse, levé de genoux, flexions, extensions...). La frappe lors des premiers tours se déroulera sans forcer à ras de terre pour éviter les blessures. Le retour se passe le long de la ligne de touche. Conduite de balle, jonglage en mouvement, dribble sur des piquets, saut de haie, gestes techniques...

Pour la seconde série d'une dizaine de minutes, on enlève les coupelles intermédiaires (choisir des coupelles de couleur différente). Les joueurs passent alors sur des passes aériennes, allongent leurs courses et accélèrent leur échauffement.

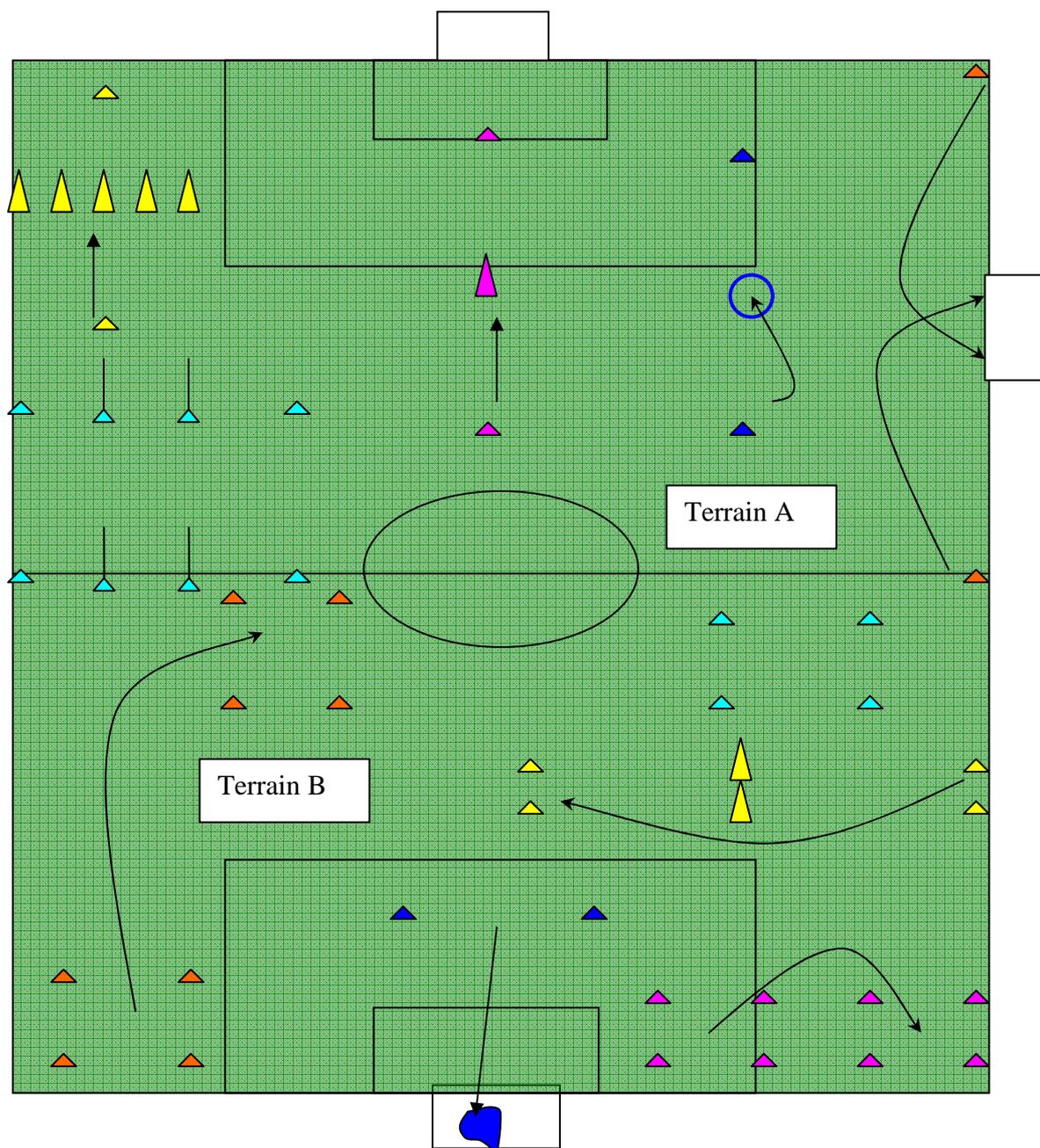
## 8- Conduite et gestes techniques



Pour cet échauffement, il suffit de délimiter une surface en fonction du nombre de joueurs (il est possible d'utiliser la surface de réparation, le rond central). Chaque joueur a un ballon. Tout le monde est en mouvement et conduit sa balle, l'entraîneur propose différents gestes techniques à réaliser au signal : conduite pied droit/gauche, demi-tour semelle, intérieur/extérieur du pied, double contact, reculer avec le ballon, jonglage en mouvement,....Il y a une multitude de choses à faire. On peut également mettre la moitié des joueurs à l'arrêt avec ballon, les autres circulent et réalisent des demi-volées, tête, contrôle poitrine.... sur des ballons lancés en cloche. On inverse les rôles au bout d'un moment. Pour finaliser l'échauffement, travailler plus sur des changements de rythme de course, d'échange de ballon.

Dans un second temps, on peut faire des petits jeux (eh oui, les adultes sont de grands enfants..) : sortir la balle des autres de l'aire de jeu (les perdants récupèrent leur ballon et jonglent autour en attendant la fin du jeu), s'asseoir sur sa balle au signal et le dernier a un gage, laisser son ballon et en prendre un autre, l'entraîneur en prend un au passage donc un joueur se retrouve sans ballon (chaise musicale)....

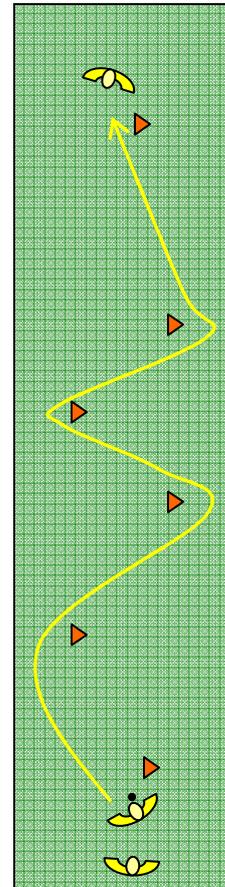
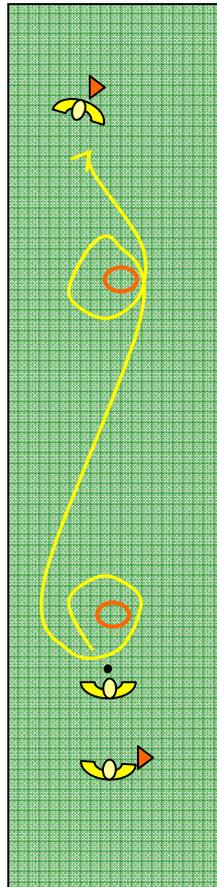
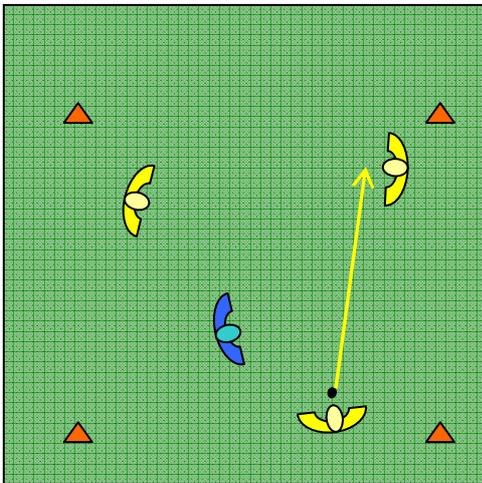
## 9-Petits ateliers techniques sans frappe



**Terrain A :** **jaune** renverse cônes/ **bleu ciel** un contre un/ **bleu foncé** je lance le ballon, le frappe de la tête et le premier rebond arrive dans le cerceau/ **rouge** frappe brossée dans le but depuis le point de corner/ **violet** renverser le ballon placé sur le cône.

**Terrain B :** **jaune** passe brossée la balle arrive entre les coupelles/ **bleu ciel** concours de jonglage (tête, pied droit, pied gauche, combinaison..)/ **bleu foncé** frappe sur sac de balle accroché à la transversale/ **rouge** transversale le premier rebond arrive dans le carré/ **violet** tennis ballon l'espace entre les carrés correspond au filet, 1 rebond 2 touches. Si le terrain a une barrière, s'en servir.

## 10- Toros et courses de relais



Le toro est un exercice classique et idéal pour une mise en jambe. Le nombre de joueurs varie 3c1, 4c2, 5c2.... En augmentant le nombre de joueurs qui cherchent à récupérer la balle, en réduisant la surface de jeu, en diminuant le nombre de touche de balle, on augmente la difficulté et le rythme cardiaque des participants. Prévoir des ballons de rechange sur le côté du carré pour que les joueurs ne perdent pas de temps à chercher les ballons. Généralement un petit pont vaut deux tours au milieu, c'est également un exercice qui met de l'ambiance. On pourra aussi prévoir des buts derrière le carré pour que le récupérateur de balle puisse aller au duel contre celui qui aura perdu le ballon. Cette variante permet de travailler la transition porteur de balle / non porteur.

Pour compléter l'échauffement des petites courses de relais avec divers gestes techniques permet de terminer l'échauffement avec des courses et souvent des moments de rigolade ou de travail mental pour la notion de compétition.