

# 100 IDÉES D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT (AVEC BALLON) EN FOOTBALL AMATEUR



#### Pourquoi est-ce essentiel de bien s'échauffer?

L'échauffement (ou mise en train) constitue une phase importante de préparation à la compétition.

Il comporte différents aspects psychologiques, techniques et physiologiques.

Les deux rôles physiologiques de l'échauffement sont la prévention des blessures et la préparation à la performance.

L'échauffement doit élever la température du corps , à deux niveaux, musculaire puis corporel.

#### Qu'est ce que cela apportera concrètement:

- une baisse de la viscosité des muscles,
- une contraction musculaire plus rapide,
- une augmentation de la souplesse musculaire,
- une augmentation du débit d'oxygène sanguin,
- une augmentation de conduction nerveuse,
- une "lubrification" des articulations,
- une augmentation de l'élasticité des tendons,

Soit des effets positifs sur les **plans musculaire**, **cardiovasculaire**, **articulaire**, **et proprioceptif**!

→Cela réduira donc considérablement le risque de blessure, facilitera les mouvements et permettra d'avoir un meilleur rendement énergétique et musculaire.

L'échauffement pourra aussi avoir des **effets psychologiques**, comme une attention plus élevée, une confiance ou encore une motivation supérieures!

#### Voici quelques règles pour un échauffement efficace :

- être adapté aux joueurs (âge, niveau, ...).
- être adapté à la séance à venir
- aller du simple au complexe
- être contrôlé
- être hierarchisé
- être progressif
- être animé
- être adapté selon le moment de la journée et les conditions climatiques
- hydratation avant et après
- être chronométré et précis
- être rythmé et dynamique
- avoir une intensité suffisante pour créer de la chaleur
- être complet et conséquent mais sans créer trop de fatigue

Pour avoir plus d'informations sur l'échauffement, <u>CLIQUEZ-ICI</u>.



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.

## Légende

*	<b>&gt;</b>	Exercice adapté aux U10 - U13
		Exercice adapté aux U13 - U16
		Exercice adapté aux Séniors
<b>\$ \$</b>	<b>&gt;</b>	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
567		Taille du terrain pour l'exercice
	<b>&gt;</b>	Nombre de joueurs pour l'exercice

www.preparationphysiquefootball.com













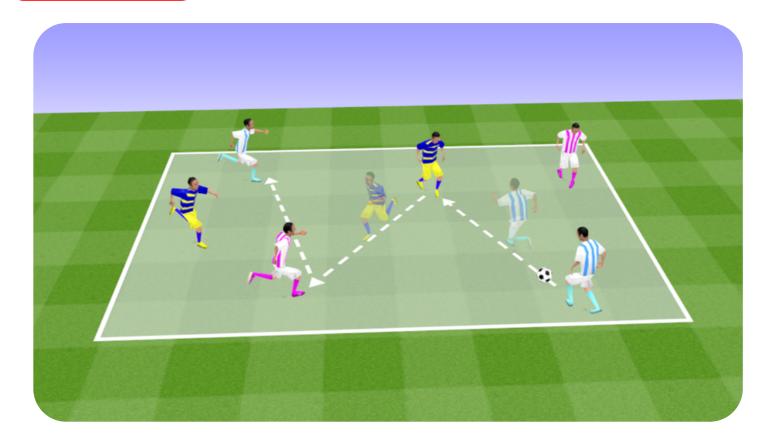








joueurs



Prise d'informations et passes.

3 ou 4 équipes de couleurs différentes.

Chaque joueur doit passer le ballon a une équipe différente dans un ordre précis.

Ici, les blancs passent aux bleus qui passent aux violets qui passent aux blancs...etc.

Durant la passe, le receveur doit prendre l'information des joueurs libres de la couleur avec laquelle il doit jouer.

Le joueur qui a fait la passe va presser le receveur.

Commencer avec un seul ballon puis ajouter un second ballon quand les joueurs sont à l'aise.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une prise de décision rapide des joueurs et une qualité dans la réalisation des passes.





















Prise d'informations et passes.

#### 3 équipes.

Un joueur de chaque équipe sort du carré et courent autour du carré durant la séquence.

Les joueurs dans le carré se font des passes.

Durant la passe, le receveur doit prendre l'information dans son dos de la couleur du joueur qui court à l'extérieur.

Il doit faire la passe à un joueur qui a la même couleur que le joueur dans son dos.

Si il n'y a pas de joueurs dans son dos, alors il joue avec le joueur de son choix.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une prise de décision rapide des joueurs et une qualité dans la réalisation des passes.











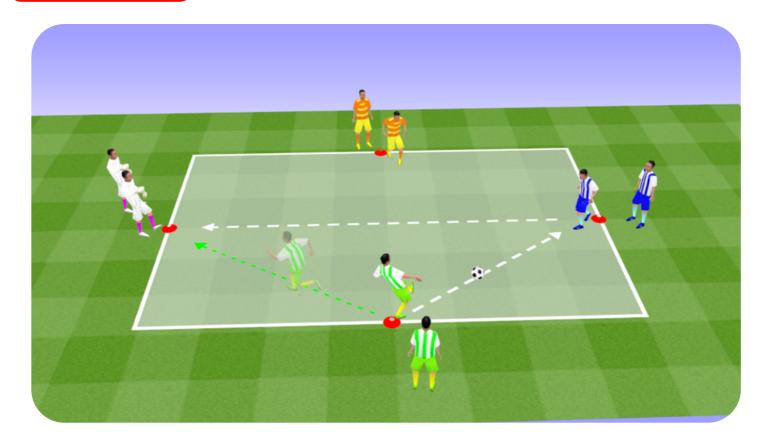








8-16 joueurs



Prise d'informations et passes.

Groupes de 8 joueurs.

Le premier joueur passe au joueur de son choix et va à un cône différent. Le receveur observe la course du passeur durant le trajet du ballon et joue où l'appel a été fait.

Par exemple ici : le joueur vert passe au bleu et va se placer dans la colonne des joueurs blancs.

Le joueur bleu doit donc passer le ballon au joueur blanc.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une prise de décision rapide des joueurs et une qualité dans la réalisation des passes.









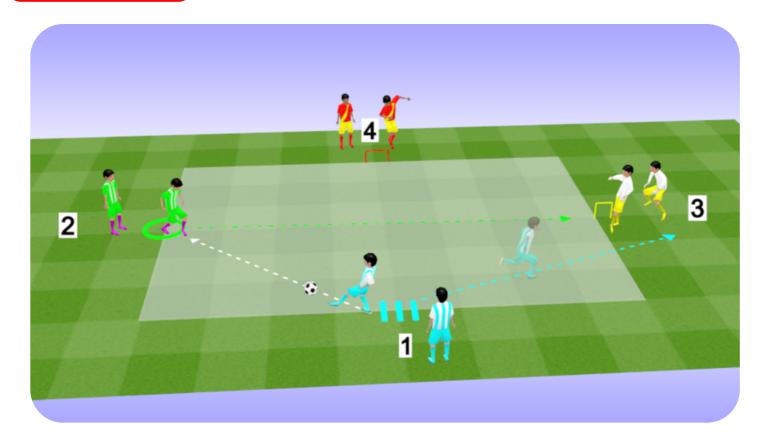












Même exercice que précedemment mais les joueurs en attente font un travail d'appuis coordination.



Nous attendons une prise de décision rapide des joueurs et une qualité dans la réalisation des passes.













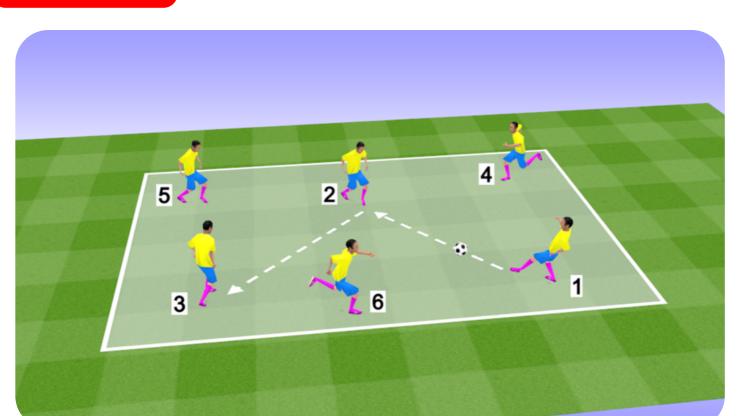






joueurs

**EXERCICE 4** 



Prise d'informations et passes.

Dans un carré.

Chaque joueur a un numéro.

Le joueur 1 passe au joueur 2, qui passe au joueur 3, etc.

Les joueurs doivent donc connaître les numéros des joueurs avant eux et après eux (pour recevoir et passer)..

Pour complexifier, inverser le sens (5 passe à 4 qui passe à 3...), ajouter un ballon, les possibilités sont nombreuses.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une prise de décision rapide des joueurs et une qualité dans la réalisation des passes.









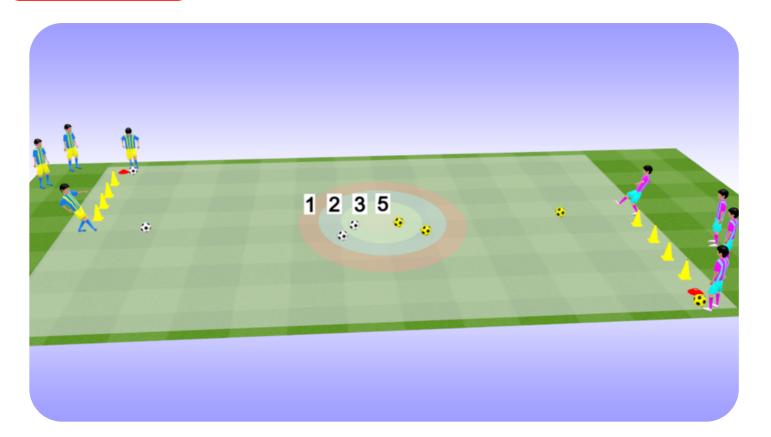












Travail de l'adresse et de la concentration.

Délimiter plusieurs zones à l'instar du jeu de fléchettes (avec un nombre de points différents en fonction de la zone, la zone centrale étant celle qui donne le plus de points).

Vous pouvez varier les distances en fonction du niveau et de la catégorie des joueurs.

Vous pouvez imposer des règles (mauvais pied, ..), varier les départs (en mouvement, après une accélération...), après une passe.

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



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





















#### Conservation du ballon.

Jeux réduits (2 contre 1).

- 4 terrains, 4 équipes de 2 en conservation.
- 4 équipes en conservation en supériorité numérique (ici 2 contre 1), 2 ballons pour les 4 équipes.

Une équipe marque un point à chaque fois qu'elle réalise au moins 4 passes et passe le ballon à une équipe qui n'a pas de ballon. Elle perd un point si elle passe le ballon à une équipe qui a déjà le ballon.



On recherchera une grande intensité.

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





















Conservation du ballon.

2 équipes de 8 joueurs sur un demi terrain.

Une équipe marque dans des petits buts placés sur les côtes du terrain. L'autre équipe marque en passant le ballon dans une des portes (2 cônes rouges) placées sur le terrain (un joueur de la même équipe doit récupérer le ballon pour que le but soir validé).

2 x 4mn par exemple.























Conservation du ballon. 8 contre 4 par exemple.

3 zones.

L'équipe en supériorité numérique doit passer les 3 "étapes" (les 3 zones 1,2 et 3) pour marquer un point.

L'équipe en supériorité numérique doit faire 8 passes dans une zone avant de pouvoir passer à la zone suivante.

L'équipe en supériorité numérique a par exemple 2 minutes pour passer les 3 étapes et marquer un point.

A chaque perte de balle, elle recommence de la zone de départ.

L'équipe de 4 joueurs au pressing marque un point chaque fois qu'elle récupère un ballon.

Vous pouvez changer les 4 joueurs au pressing toutes les minutes ou toutes les 30 secondes par exemple: 8 joueurs, 4 au pressing, 4 en récupération. Jeu sous forme intermittente par exemple (2 mn de jeu, 1 mn de récupération) pendant 6 mn.



On recherchera une grande intensité.

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





















#### **EXERCICE BONUS**



Vous pouvez proposer cet exercice en fin d'échauffement avant un travail de vitesse (réaction, vitesse avec ballon, ...).

Objectif: être très réactif en pleine course.

Placer des cônes de couleurs différentes aléatoirement dans un carré délimité et 4 zones de couleurs sur les côtés.

Les joueurs sont en conduite dans le carré (vous pouvez varier les rythmes de course) et à votre annonce (annonce visuel ou sonore d'une couleur), les joueurs doivent aller faire le tour de 2 cônes de la couleur annoncée. Puis aller dans la zone de la couleur annoncée.

Le joueur qui entre dans la zone en premier a gagné.

5-6 fois par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses



### **BONUS**

#### 20 exercices d'échauffement en vidéo

>>> EXERCICE 1

>>> EXERCICE 2

>>> EXERCICE 3

>>> EXERCICE 4

>>> EXERCICE 5

>>> EXERCICE 6

>>> EXERCICE 7

>>> EXERCICE 8

>>> EXERCICE 9

**>>> EXERCICE 10** 



**>>> EXERCICE 11** 

**>>> EXERCICE 12** 

**>>> EXERCICE 13** 

**>>> EXERCICE 14** 

**>>> EXERCICE 15** 

**>>> EXERCICE 16** 

**>>> EXERCICE 17** 

**>>> EXERCICE 18** 

**>>> EXERCICE 19** 

>>> EXERCICE 20



#### **VOUS AVEZ UNE QUESTION?**

Contactez-nous par email: prepaphysiquefootball@gmail.com

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

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

>>> <a href="https://preparationphysiquefootball-shop.com/">https://preparationphysiquefootball-shop.com/</a>







