

Souvent associé à tort et uniquement à des courses sans ballon, l'échauffement d'avant-match du jeune footballeur U11-U13 doit transmettre un cadre de préparation d'ordre technique, tactique, physique et mental **AVEC LE BALLON**

ÉCHAUFFEMENT

Objectifs :

- > Proposer un cadre de préparation d'avant-match (technique, tactique, physique et mental).
- > Mise en train des joueurs avec le ballon.

Durée : 15' à 20'

Proposition :

- > Passe et suit + éducatifs avec le gardien - ATELIER 1 5'
- > Par 5 ou 6 - jeu à 3 - ATELIER 2 5'
- > Par 5 ou 6 avec ballon - conservation - ATELIER 3 5'
- > Libre 5'

- Pensez à l'hydratation (bidon individuel).
- Tendre vers une gestion en autonomie de cette mise en train par les joueurs (regard vigilant de l'éducateur).

Matériel :

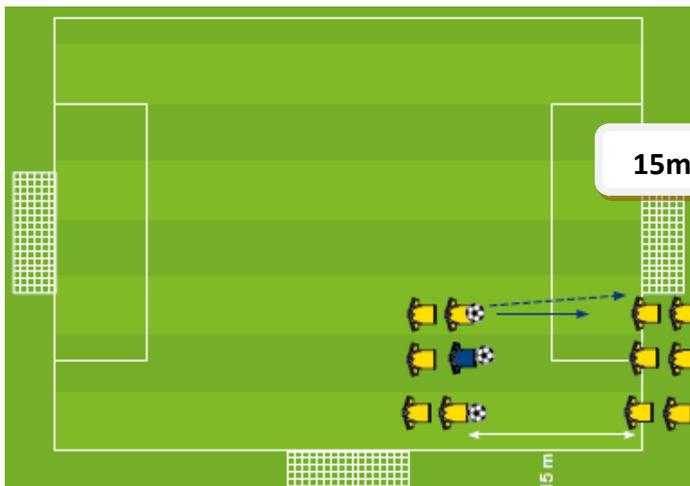
- > 5 chasubles
- > 8 coupelles
- > 4 ballons

EXEMPLE D'ECHAUFFEMENT - ATELIER 1

Travail technique + éducatifs 5' Passe et suit - contrôles obligatoires

- > 1 - Pied droit
- > 2 - Pied gauche
- > 3 - Intérieur
- > 4 - Extérieur
- > 5 - Prise de balle d'un pied passe de l'autre

Le gardien peut réaliser des prises de balle à la main et passer (relances) à la main.



Réaliser des éducatifs après la passe pour rejoindre la colonne opposée :

- > a - Mouvements de bras - croisés,
- > b - Mouvements de bras - haut et bas,
- > c - Montées de genoux,
- > d - Talons fesses,
- > e - Pas chassés,
- > f - Ouverture de hanche,
- > g - Fermeture de hanche,
- > h - Course arrière,

Répéter plusieurs fois chaque mouvement

EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 2

Conservation par équipe en deux touches minimum

En aller et retour, donner le ballon aux partenaires en appui.
Changer les appuis toutes les 1'.

Consignes :

Ballon au sol.
Le ballon ne doit jamais s'arrêter.

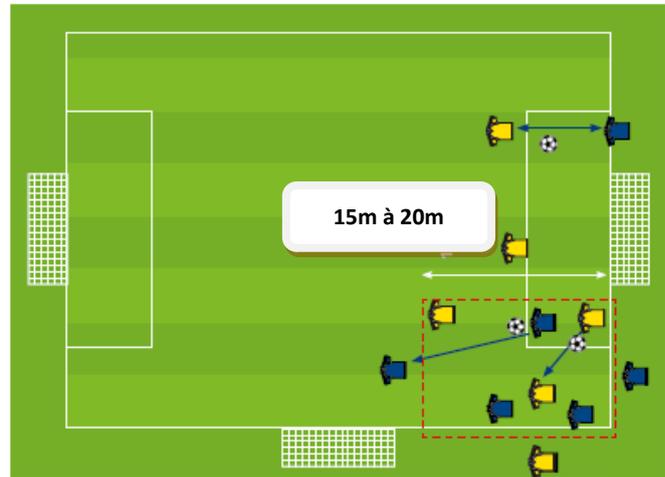
Variantes :

- > a - Prendre la place de l'appui.
- > b - Valoriser si tous les joueurs ont touché le ballon.
- > c - Imposer un nombre de passes avant la prise d'appui.
- > d - Opposition entre les deux équipes.
Combien d'allers retours sur 1'.
Faire 2-3 manches.

Evolution pour les U13

Le gardien :

Un partenaire lui adresse à la main le ballon sur lui.
Répétitions de prises de balle au sol, mi-haute et haute, suivies d'une relance à la main puis au pied.
Possibilité de s'échauffer avec le gardien de but adverse.



Travail technique collectif 5'

Conservation en deux touches minimum

Opposition entre les deux équipes.

Consignes :

- 1 - Ballon au sol.
- 2 - Le ballon ne doit jamais s'arrêter.
- 3 - Chercher un appui extérieur puis l'autre.

Variantes :

- a - Interdiction de remettre au passeur.
- b - Valoriser si tous les joueurs ont touché le ballon.
- c - Mettre un joker ou intégrer un appui.

Le gardien :

Un ou deux partenaires lui adressent à la main le ballon sur lui.
Répétitions de prises de balle au sol, mi-haute et haute, suivies d'une relance à la main puis au pied.

EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER U12/U13

Travail technique 5'

Jeu à 3

Situation 1

- 1 - Je cherche le joueur le plus loin dans le carré
- 2 - Celui-ci joue de face sur son coéquipier
- 3 - Qui s'est orienté pour pouvoir donner au joueur en attente dans la colonne opposée
- 4 - Chaque joueur suit son ballon

Situation 2

- a - Idem situation 1 mais le joueur le plus loin remise de face sur le passeur qui a suivi son ballon
- b - Le second dans le carré effectue un appel de balle vers l'avant pour recevoir le ballon
- c - Donner au joueur en attente dans la colonne opposée
- d - Chaque joueur suit son ballon

Situation 3

Au choix les joueurs réalisent la situation 1 ou 2

