



9 ÉCHAUFFEMENTS

avec ballons

Par Stéphane Meyer

Série de 10 >> L'échauffement

Voici donc 10 nouveaux exercices à mettre en place en début de séance pour proposer une entrée en matière ludique, agréable et variée à vos joueurs. L'objectif chez les amateurs est que les joueurs touchent souvent le ballon et qu'ils se fassent plaisir.

D'autre part, l'échauffement doit être construit de manière à introduire le thème principal la séance.

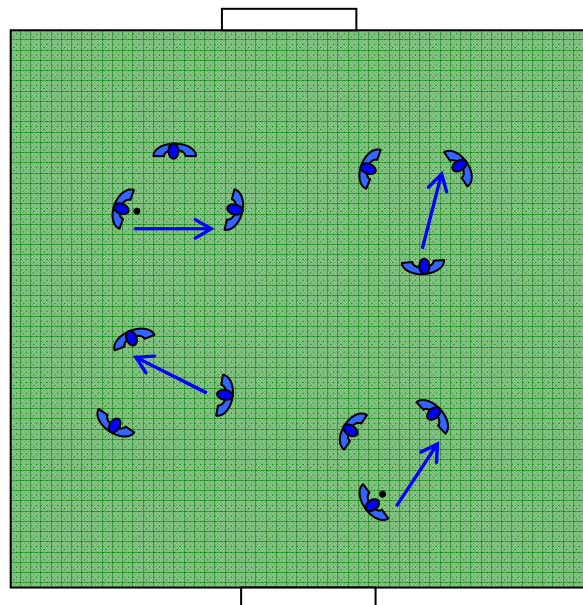
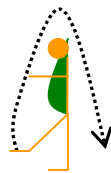
A vous de vous appropriez ces exercices et de les faire évoluer.

1- Jonglage à 3 ou 4.

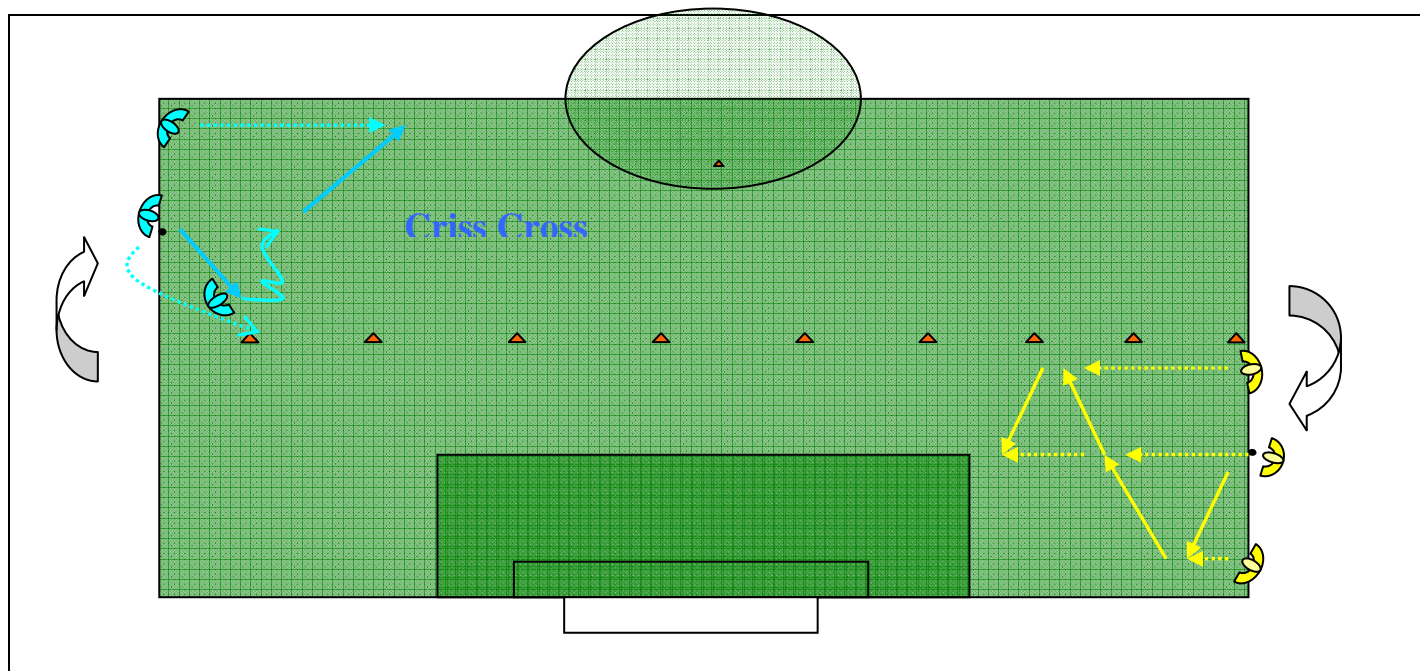
Un ballon par joueur.

Consignes (3mn/ consignes) :

- libre
- 2 touches par joueur
- 2 touches mais contrôle et passe de deux surfaces différentes (ex : poitrine – pied)
- effectuer un jonglage par-dessus soi pour se retourner avant de donner
- passe en extension (soit tête, soit pied)
- en déplacement : traverser la largeur du terrain en deux touches, puis en une touche, puis de la tête.
- idem mais le plus vite possible.
- idem mais finir sur un but (reprise de volée).



2- Déplacement à 3.



Couper le terrain en largeur (coupelles rouges).

Par 3 en ligne, les joueurs traversent le terrain en aller-retour.

- passe 3 touches.
- passes 2 touches
- libre mais ajouter une feinte avant chaque passe.
- Criss Cross (dessin bleu) : le ballon part du joueur du centre, il donne coté et suit son ballon (en passant derrière) ; le nouveau porteur conduit jusqu'au centre et donne au joueur opposé puis passe à son tour dans son dos, etc...

- ajouter à toutes ces variantes des consignes comme talon fesse rapide après avoir passé, idem montée de genoux... accélération sur 2m

- idem mais traverser le plus vite possible en conservant la maîtrise du ballon.

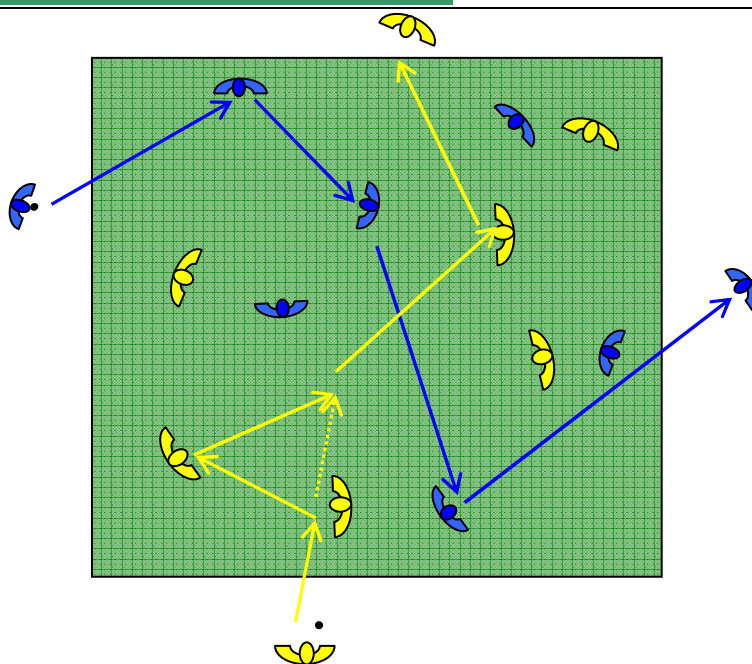
3- Conservation du ballon.

Deux équipes (Bleu-Jaune)

L'équipe Bleu cherche à passer le ballon d'un côté à l'autre (d'un joueur cible à l'autre).

Les Jaunes se passent le ballon dans l'autre largeur.

- libre
- 3 touches
- 2 touches
- un joueur Bleu doit donner un joueur Jaune qui doit donner à un joueur Bleu...



4- Toro avec déplacement.

Installer 6 carrés de 4c1
(possible d'adapter à 4 ou de réduire à 3c1)
4 joueurs se font des passes et le 5^e (« Le Toro »)
cherche à intercepter.

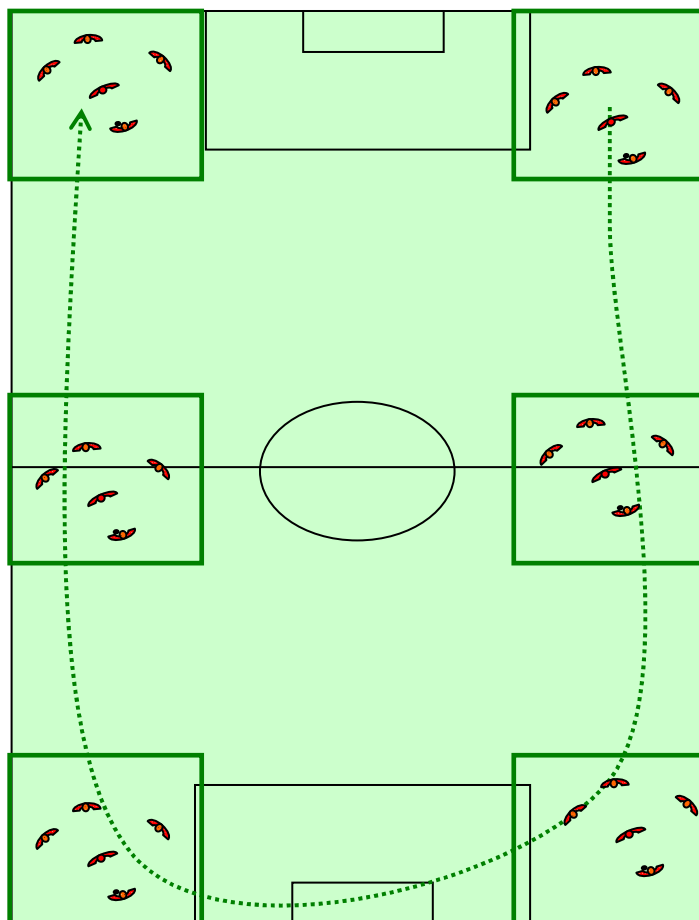
Varié les consignes du Toro :

- libre
- 2 touches mais utiliser les deux pieds.
- une touche

A chaque signal du coach, le « Toro » reste dans son carré ; les 4 autres joueurs courent vers le carré suivant (dans le sens décrit par la flèche)

Rajouter des consignes pour les changement de carré :

- montée de genoux
- pas chassés.



5- Tennis Ballon.

Tennis ballon 2c2 ou 3c3 séparé par une main courante ou un filet.

Règles : choisir une règle selon le niveau des joueurs.

- touches illimitées – 2 rebonds
 - 2 touches par joueur – 1 rebond
 - 1 touche par joueur – 1 rebond quand le ballon vient du camp adverse.
- 1^{er} à 15 pts (2 pts d'écart.)



6- Passes à 3 en déplacement.

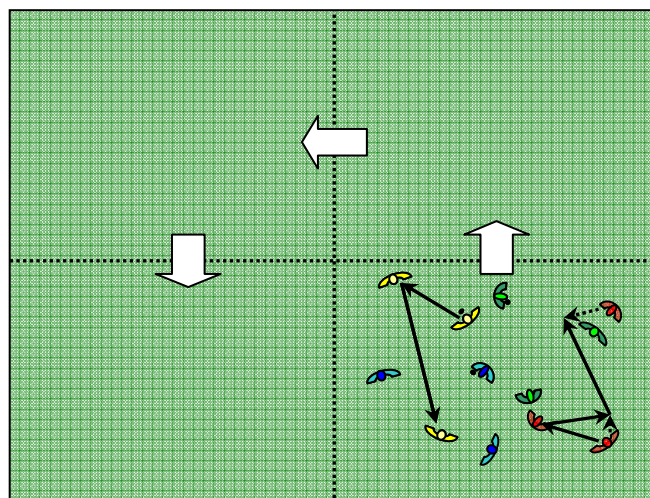
Groupes de 3 joueurs.

Les groupes doivent changer de zone dans l'ordre des flèches.

Pour pouvoir changer de zone, tous les joueurs doivent avoir touchés 2 fois minimum le ballon et tous les groupes doivent être dans le carré. Le jeu se fait en 2 ou 3 touches de balle.

Varié les consignes techniques : pieds forts/pieds faibles ...

Rajouter des mouvements à effectuer après une passe (talon fesse...)



7- Passes en équipe en déplacement Travail de perception.

3 équipes de 3 couleurs différentes – 3 ballons.

Chaque équipe se passe le ballon à la main sans le faire tomber (sinon pompes pour toute l'équipe)

- idem mais passe comme touche de football
- idem mais contrôle de la poitrine avant de prendre les mains.

- idem contrôle de volée (amorti)
- passe enroulée (style gardien)

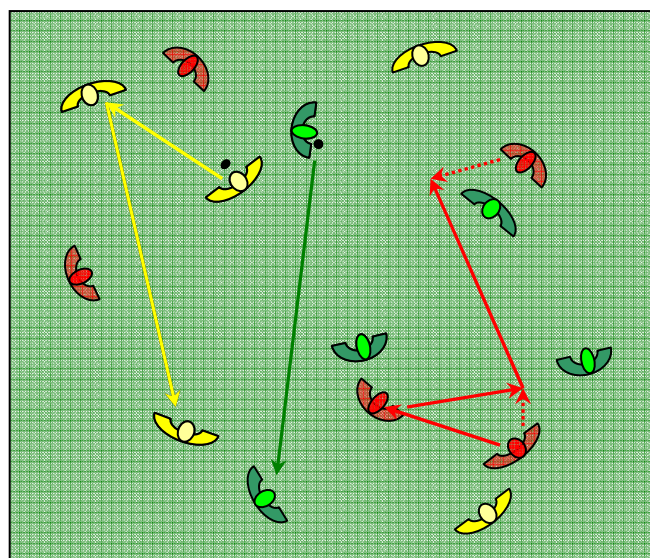
- idem aux pieds (varier surfaces, nombre de touches, rajouter feintes...)

- un vert passe à un jaune qui passe à un rouge qui passe à un vert...

- changer l'ordre des passes

Rajouter consignes : à chaque top annoncer :

- ex : se regrouper par équipe (la dernière équipe pompe) ; par 3 un de chaque couleur ; etc...



8- Contrôle/passes courtes-longues.

4 groupes de 5 joueurs – 2 ballon par groupe.

- Les porteurs passent le ballon à un joueur du groupe suivant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Passes au sol. 3 touches de balle.

Suivre son ballon, passer dans le carré suivant.

- Idem mais les joueurs restent dans le carré. 2 touches de balle. « Voir avant de contrôler. »

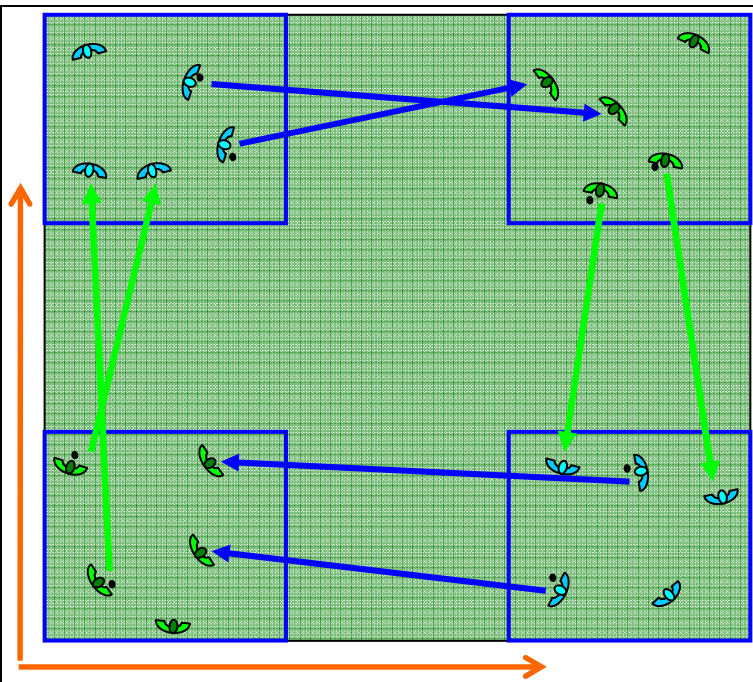
Idem : changer de sens

Variante « en L » (flèche rouge), le ballon arrive d'un côté, le renvoyer de l'autre.

Variation des surfaces de contrôle et de frappe.

- Jeu long dans le carré opposé (en diagonale)

Qualité du geste.



9- Travail technique.

2 équipes de 2 couleurs différentes – 1 ballon pour 2 joueurs.

L'équipe Jaune (reste sur place) commence avec la balle dans les mains et l'envoie vers le joueur Vert qui se présente ; l'équipe Vert se déplace dans le rectangle en courant en allant d'un porteur à l'autre.

- remettre à la main

-idem mais passe style touche

- contrôle poitrine et remise plat du pied

- amorti (plat du pied) et remise plat du pied

- idem mais utiliser les 2 pieds

- amorti et remise coup de pied

- contrôle de la tête et passe de la tête.

- remise direct de la tête

- amorti et jonglage pour amener le ballon chez un autre remiseur

- ...

Importance d'un bon lancer.

