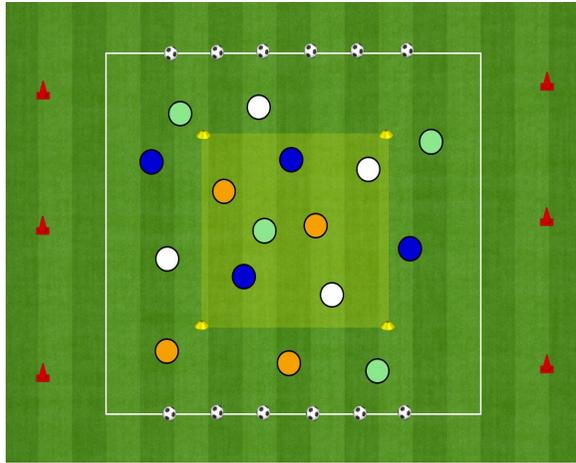




ILLUSTRATION 1



ORGANISATION

Tous les joueurs sont dans un carré à l'intérieur duquel on retrouve un carré de coupelles JAUNES de 15 x 15 mètres.

Ballons dispersés sur les lignes du terrain. Prévoir autant de ballons que de joueurs.

Cônes disposés à l'extérieur du terrain.

CONSIGNES

Les joueurs se déplacent en autonomie à l'intérieur de l'espace délimité tout en respectant les gammes athlétiques et consignes dictées par l'entraîneur.

Inclure le ballon : le joueur récupère une balle et poursuit l'échauffement en conduite.

ÉVOLUTIONS

Illustration 2 :

Réduire l'espace d'échauffement (zone jaune entre les coupelles bleues) pour ajouter des reprises d'appuis, des changements de direction...

Illustration 3 :

Variables techniques (conduite de balle intérieur du pied, extérieur du pied, semelle, pied fort ou faible, jonglage), ou athlétiques (vitesse de conduite)...

Illustration 4 :

À chaque coup de sifflet, les joueurs contournent le plus vite possible un cône puis reviennent dans le terrain.

ILLUSTRATION 3

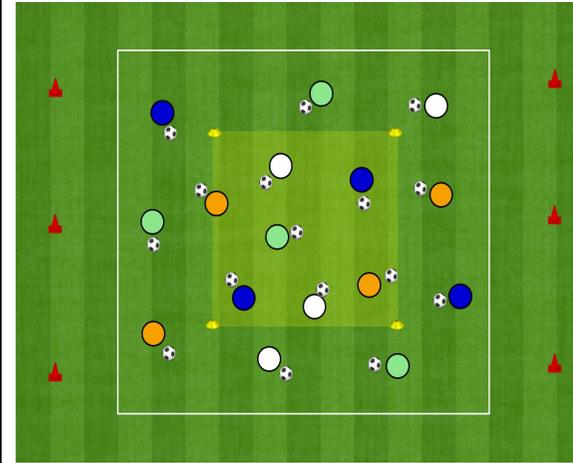
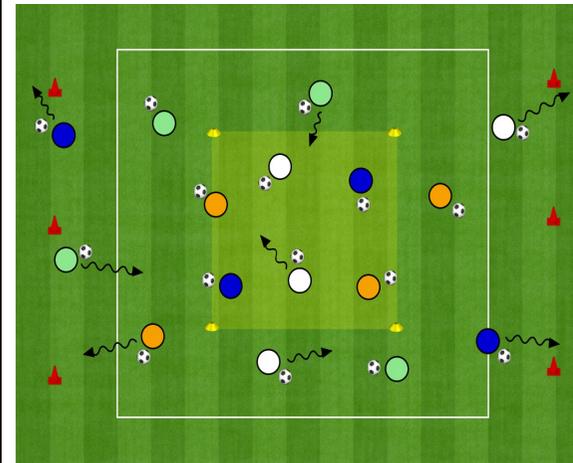


ILLUSTRATION 4



ATHLÉTIQUE

Aérobic
Coordination

TECHNIQUE

Conduite de balle

NOMBRE DE JOUEURS

Illimité

ESPACE

20 X 20 m

TEMPS DE TRAVAIL

5 à 10 min

CONSEILS

1. Afin de ne pas perdre de temps sur la mise en place de la séance, cet échauffement est idéal, rapide et facile à mettre en place.
2. Changer de gammes athlétiques toutes les 15 à 20 secondes.
3. Laisser les joueurs s'échauffer avec une certaine autonomie.