MISE EN ROUTE COLLECTIVE	EXERCICE	ÉCHAUFFEMENT QATARI

ILLUSTRATION 1

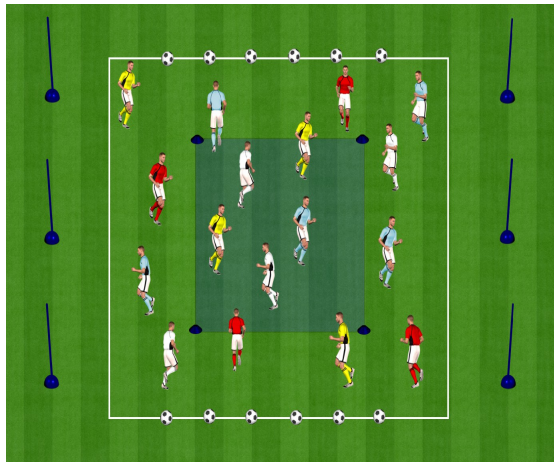
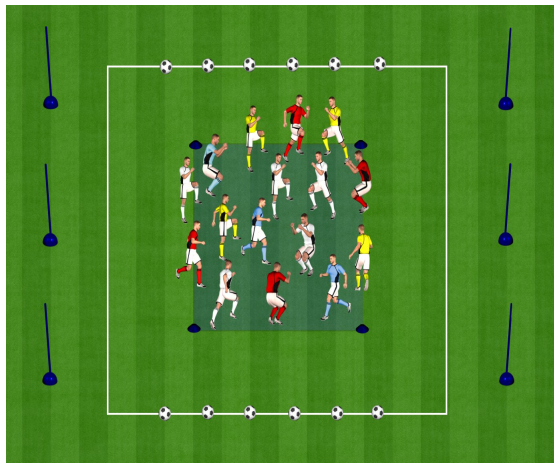


ILLUSTRATION 2



ORGANISATION

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

Ballons dispersés sur les lignes du terrain

Piquets disposés à l'extérieur du terrain.

CONSIGNES

Les joueurs se déplacent en autonomie (ne pas tourner en rond) à l'intérieur de l'espace tout en respectant les gammes athlétiques dictées par l'entraîneur (montées de genoux, pas chassés, course avant/arrière, tapping...).

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

ÉVOLUTIONS

Illustration 2 :
Réduire l'espace d'échauffement (zone bleue 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 piquet puis reviennent dans le terrain.

ILLUSTRATION 3

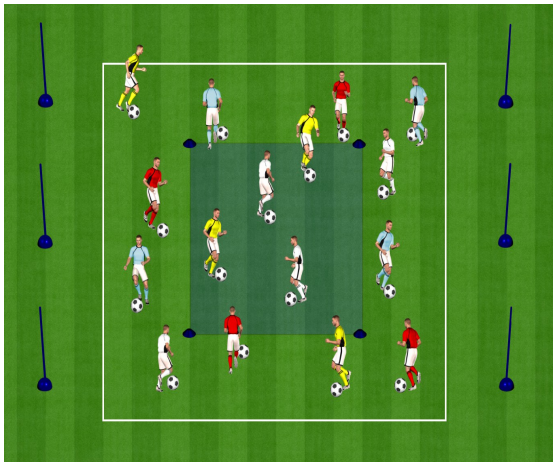
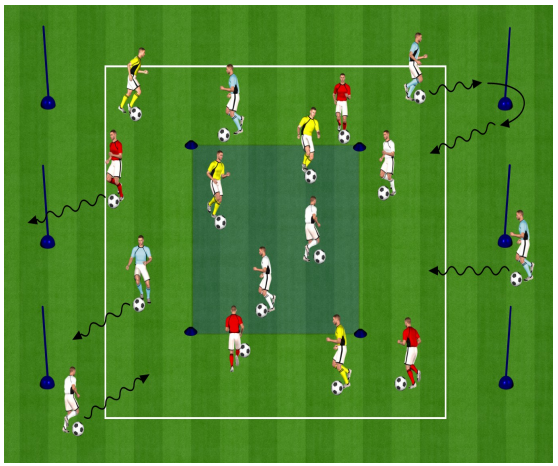


ILLUSTRATION 4



ATHLÉTIQUE
Aérobie
Coordination

TECHNIQUE
Conduite de balle

NOMBRE DE JOUEURS
Illimité

DIMENSION
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 en autonomie pendant la durée de l'échauffement.

Mathieu ESTERMANN