

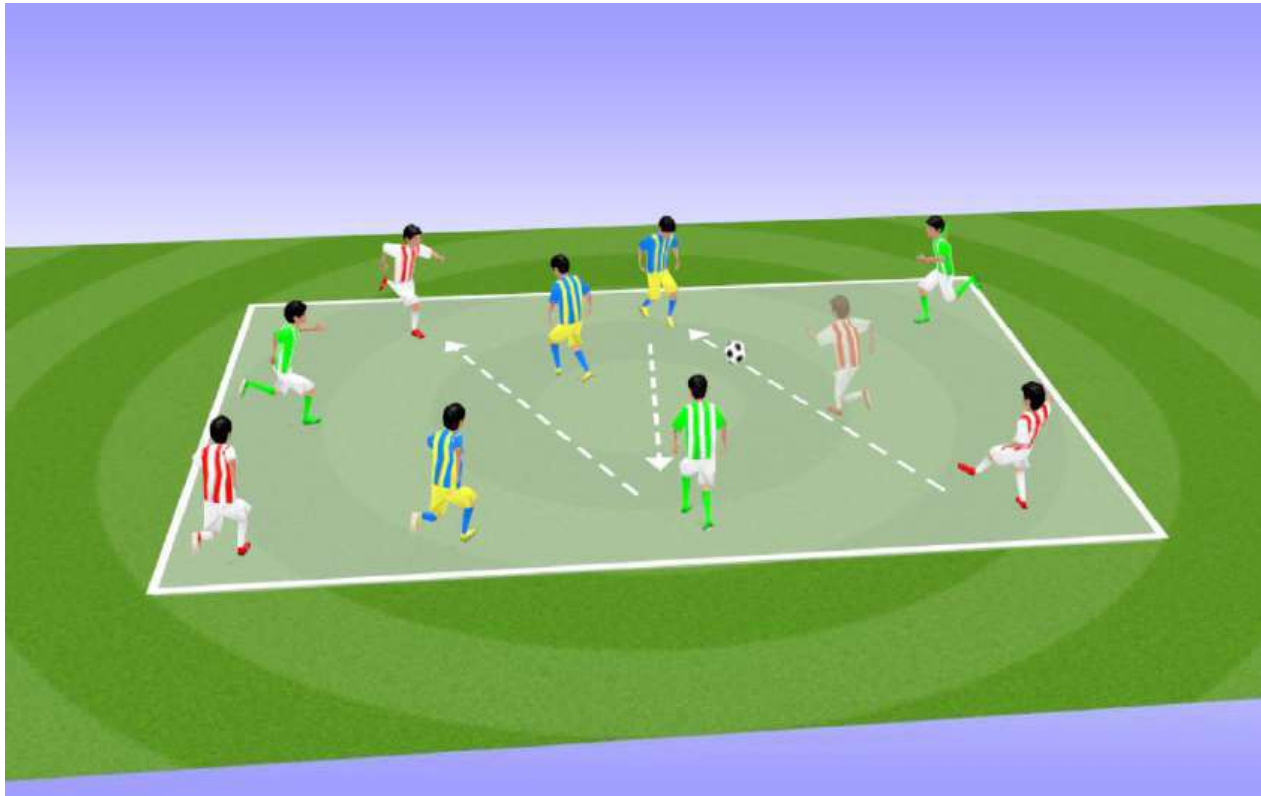


# EXERCICES POUR L'ÉCHAUFFEMENT



# Échauffement - Prise d'informations

## EXERCICE 56



3 ou 4 équipes de couleurs différentes. Les joueurs sont toujours en mouvement et courent dans un carré délimité. Chaque joueur doit toujours passer le ballon à un joueur d'une équipe différente de la sienne dans un ordre précis. Ici, les blancs passent aux bleus qui passent aux verts 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.

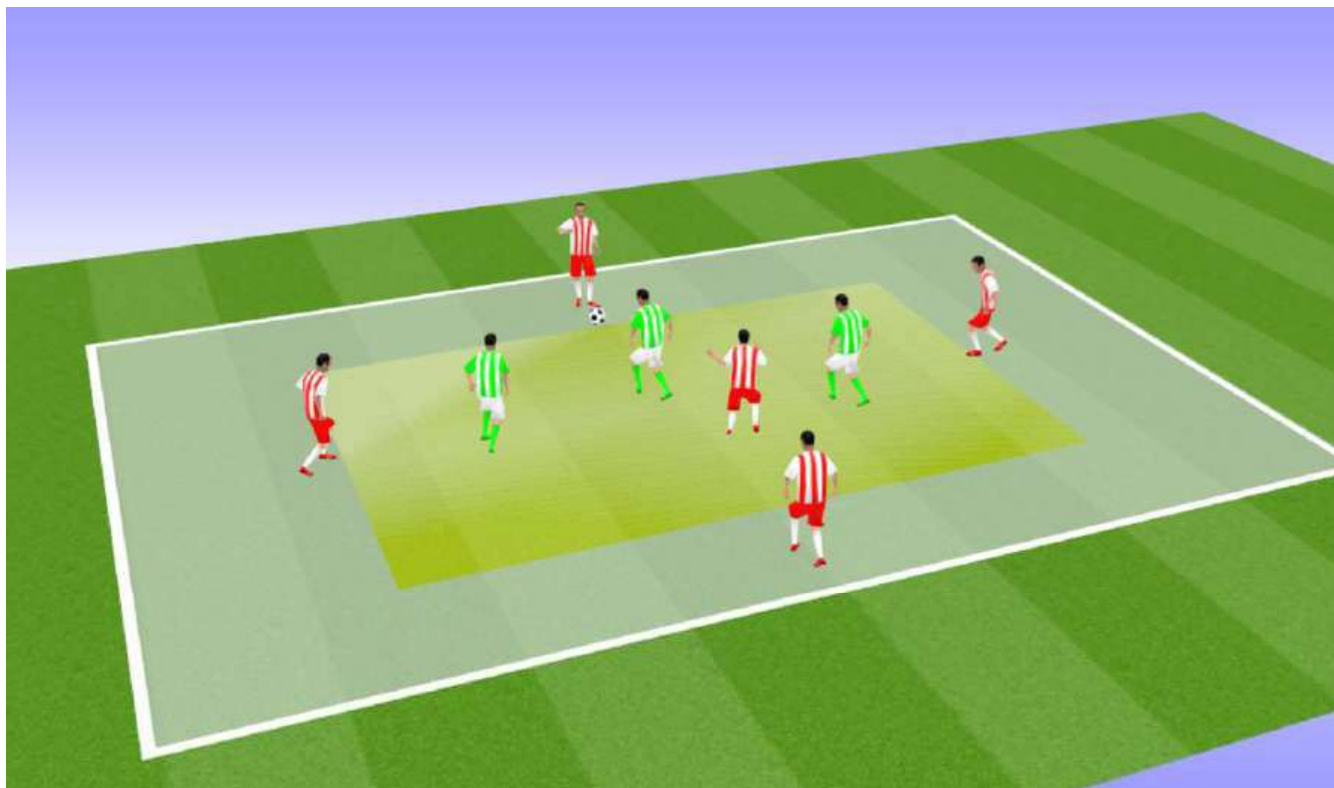
Commencer avec un seul ballon puis ajouter un second ballon quand les joueurs sont à l'aise.



# Échauffement

---

## EXERCICE 57



4 joueurs autour d'un carré + 1 dans le carré doivent conserver le ballon.

2 touches maximum. Mouvements autorisés.

3 joueurs au centre qui doivent récupérer le ballon.

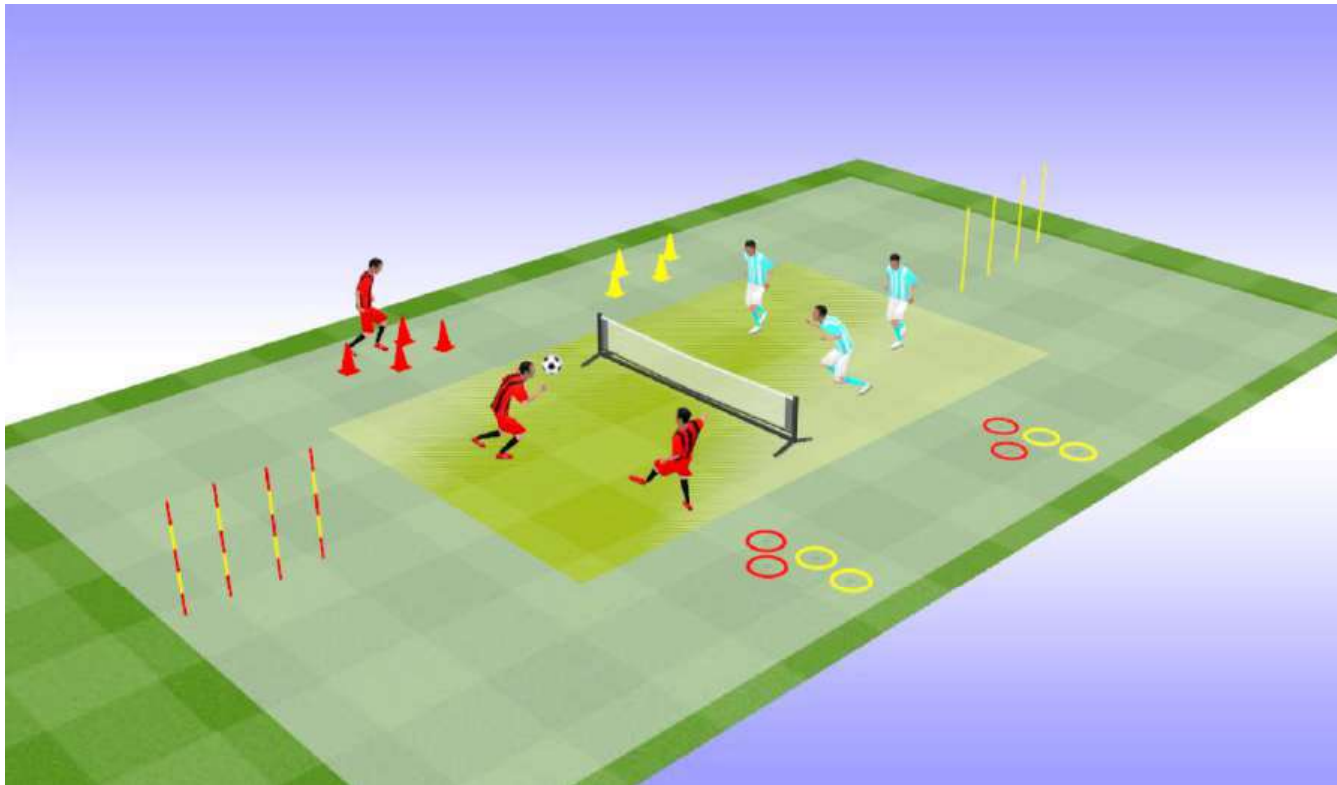
Le joueur qui perd le ballon passe au centre.

Placer des ballons près du jeu pour ne pas qu'il y ait de temps morts.

# Échauffement

---

## EXERCICE 58



Variante du "Tennis ballon"  
2 équipes de 3 ou 4 joueurs.  
3 passes maximum entre  
chaque échange. Une à 2  
touches de balle.  
A chaque fois qu'un joueur  
touche le ballon, il doit  
rapidement aller faire un travail  
de coordination sur un des  
exercices d'appuis placé sur les  
côtés du terrain puis revient  
rapidement.  
2 x 4mn par exemple

# Échauffement

---

Travail de proprioception

6 exercices avec progressivité.

30 secondes par exercices par exemple.

2 tours (premier tour, jambe droite qui travaille sur les exercices 1 à 3, second tour jambe gauche).

1: sur une jambe, fermer les yeux..

2: sur une jambe, toucher les plots avec l'autre jambe qui ne touche pas le sol

3: sur une jambe, un partenaire vous envoie le ballon, passe intérieur, coup de pied.. sans perdre l'équilibre..

4: Saut sur une jambe en marche avant dans les cerceaux. Sur une jambe (aller jambe droite, retour jambe gauche). Se stabiliser 3-4 secondes dans un cerceau avant de sauter pour le suivant.

5: comme exercice 4 mais saut de côté.



---

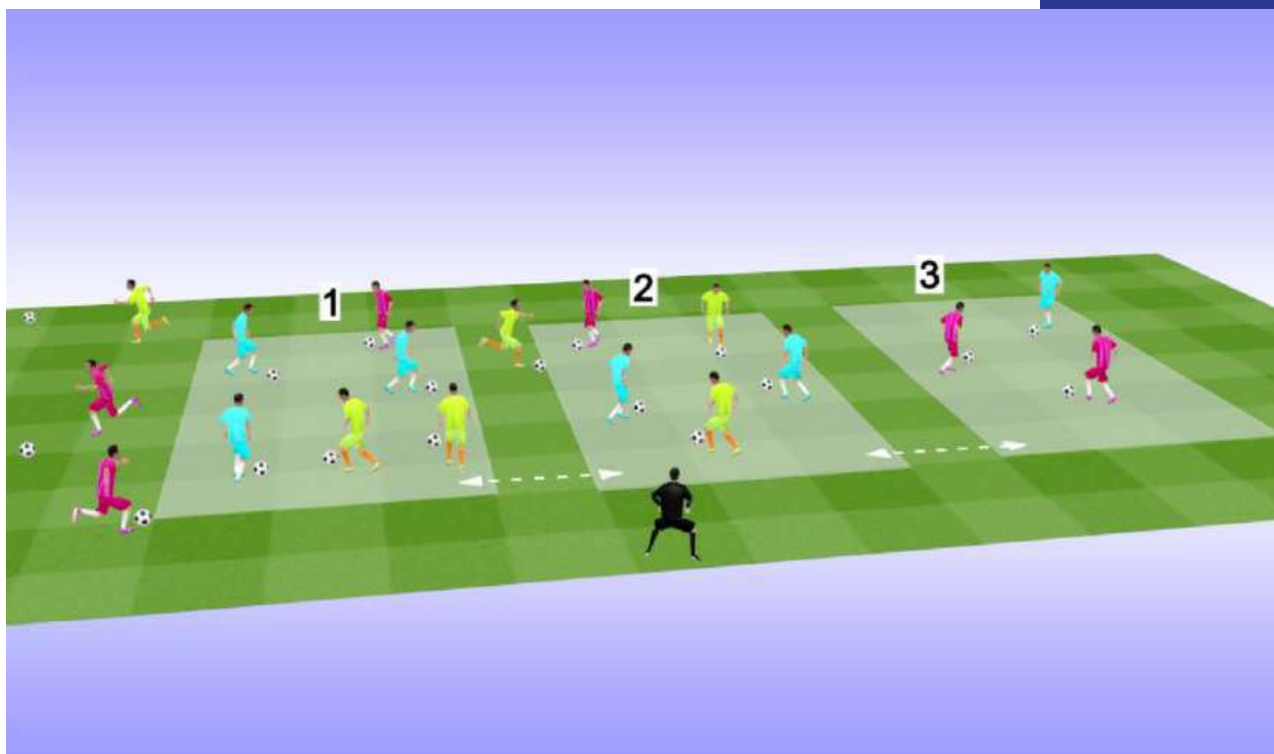
**EXERCICE 59**



# Échauffement

---

## EXERCICE 60



3 carrés délimités.

Les joueurs sont en conduite et démarrent dans le carré 3.

Objectif: mettre le ballon de son adversaire en dehors du carré.

Quand le joueur a mis un ballon d'un adversaire en dehors du terrain (sans avoir perdu le sien), il monte dans le carré 2, puis dans le carré 1 .. si il perd son ballon il redescend dans le carré précédent..

Le joueur qui a passé les 3 carrés a gagné.



# Échauffement

## EXERCICE 61



"Parcours adresse"

Exercice 1 : faire tomber le plot.

Exercice 2 : se rapprocher le plus possible du piquet ( comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 3 : toucher la barre transversale.

Exercice 4 : Mettre le ballon à l'intérieur d'un cerceau.

Exercice 5 : faire tomber le plot.

Exercice 6 : se rapprocher le plus possible du piquet ( comme "pointer" à la pétanque).

Exercice 7 : passer le ballon sous la haie qui se trouve au milieu de la cage.

— Un point par exercice réussi.

Pas d'arrêt . Allure moyenne. 15-20mn.