

Échauffement spécifique préparatoire aux tests athlétiques football et/ou au match

Je fais quoi ?	1 du GÉNÉRAL au SPÉCIFIQUE Je me met en mouvement progressivement 6 minutes	2 Je m'étire activement 3 minutes	3 je reprend contact avec le ballon et mes partenaires 8 minutes
Pourquoi ?	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pour augmenter la température du corps ◆ Pour augmenter la FC ◆ Pour augmenter le débit sanguin 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pour se préparer à un effort intense ◆ Améliorer l'alternance des contractions musculaires 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Relations ballon / joueur ◆ Relations joueurs / joueurs
Comment ?	<p style="text-align: center;">GAMMES GÉNÉRALISÉES SANS BALLON</p> <p>ORGANISATION : 10m, 2 colonnes, 2 répétitions par consigne, retour en trottinant, se mettre en mouvement sur place, départ quand le précédent arrive à 5m</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 📍 trottiner 📍 talons fesses 📍 montées de genoux (buste droit, genoux pas plus haut que bassin, appuis au sol dynamiques) 📍 jambes tendues (les talons ne doivent pas toucher le sol, articulations genoux verrouillées) 📍 pas chassés face à face / dos à dos 📍 pas chassés croisés face à face / dos à dos 📍 ouverture jambe simple (on décompose la foulée : on monte le genou, on tend la jambe, on attaque le sol) = 1 rebond + 1 « griffé » 📍 idem en 3 temps = 2 rebonds + « griffé » 📍 talons fesses arrières, aller chercher de + en + loin (ischio jambiers) 📍 accélération progressives sur quelques foulées (fréquence) 📍 idem avec déséquilibre avant, départ pieds joints, se grandir sur pointe de pied / pieds décalés (pied fort devant) 	<p style="text-align: center;">ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES</p> <p>PRINCIPE : Allonger le muscle 6", contracter en position statique 6", relâcher et enchaîner avec un exercice dynamique pendant 10" (étirement actif) donc 3 phases : étirement / contraction / ex dynamique</p> <ul style="list-style-type: none"> 📍 quadriceps : tenir cheville, amener aux fesses, équilibré sur jambe d'appui, contraction en essayant de ramener le pied au sol retenu par la main, phase dynamique = sauts extensions pieds joints 📍 ischio jambiers : talon au sol, tirer fesses en arrière, contraction en enfonçant le talon dans le sol, phase dynamique = talons fesses 📍 adducteurs : accroupi, pieds écarts, rapprocher les genoux avec les coudes qui empêchent, phase dynamique = sauts jambes écart / pieds joints 📍 psoas iliaque : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, buste droit, « enfoncer » le bassin dans le sol (contraction), phase dynamique = montées genoux 📍 jumeaux : pieds décalés, jambe arrière tendue, pousser le talon dans le sol (contraction), phase dynamique = rebonds pieds joints jambes tendues 	<p style="text-align: center;">GAMMES AVEC BALLON</p> <p>ORGANISATION : 10m-15m, face à face, 1 ballon pour 2, durée de 3min,</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 📍 passes et contrôles variés et imposés (veiller à qualité transmission, contrôles, concentration) <p style="text-align: center;">CONSERVATION DE BALLE</p> <p>ORGANISATION : 20m x 25m, 2 équipes, 1 ballon par équipe, 3 x 1'30", 30" de récup</p> <ul style="list-style-type: none"> 📍 circulation libre, le PB cherche un partenaire (prise d'infos), le part. sollicite le ballon par un déplacement en direction du PB, dans un intervalle ou dans un petit espace 📍 contrôle orienté puis accélération (changement rythme), conduite sur quelques touches, prise d'info puis passe à un partenaire qui sollicite le ballon 📍 opposition 5 x 5 : recherche de passes dans les intervalles (entre 2 joueurs /entre un joueur et un côté) <p>veiller à : occupation homogène de l'espace / temps de passe</p>
⚠ Veiller à...	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Intensité à contrôler (progressivité) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Allonger le muscle lentement et progressivement (phase d'étirement) ◆ Contracter jusqu'à sensation de chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Niveau d'exigence (qualité) ◆ Concentration (application)