

ECHAUFFEMENT TECHNIQUE



FOOT-COACHING.COM

FOR FOOTBALL COACHES



Consignes de l'exercice :

Partie statique :

- **Échange de balle avec le pied droit (sans contrôle)** : Les joueurs se placent face à face et s'échangent la balle uniquement avec le pied droit, sans effectuer de contrôle.
- **Échange de balle avec le pied gauche (sans contrôle)** : Même exercice, mais cette fois avec le pied gauche, sans contrôle.
- **Échange de balle alterné (pied droit et pied gauche)** : Face à face, les joueurs alternent entre contrôle et passe, en utilisant tantôt le pied droit, tantôt le pied gauche.

Partie dynamique :

- Les joueurs extérieurs restent immobiles, tandis que les joueurs intérieurs tournent dans le sens des aiguilles d'une montre, passant d'un appui à l'autre.
- **Remise du ballon avec le pied droit** : Le joueur intérieur fait une remise avec le pied droit à un coéquipier extérieur.
- **Remise du ballon avec le pied gauche en changeant de direction** : Remise avec le pied gauche, tout en changeant de direction, cette fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- **Remise intérieure droite après une passe à la main** : Les joueurs intérieurs font une remise avec l'intérieur du pied droit après avoir reçu un ballon donné à la main.
- **Remise du ballon avec le pied gauche en changeant de direction** : Remise avec le pied gauche, en changeant de direction à nouveau (sens inverse des aiguilles d'une montre).
- **Contrôle poitrine et remise pied droit** : Le joueur intérieur contrôle le ballon avec la poitrine, puis effectue une remise avec le pied droit.
- **Contrôle poitrine et remise pied gauche sans changer de direction** : Contrôle du ballon avec la poitrine et remise avec le pied gauche, sans changer de direction.

Extension des exercices :

- **Écartement des joueurs extérieurs à 4 mètres** : Les joueurs extérieurs se placent à 4 mètres de distance des joueurs intérieurs. Ces derniers doivent être en mouvement et effectuer les remises sans sortir du rond central.
- **Remises de la tête** : Même exercice, mais cette fois les remises se font à l'aide de la tête.

- **Appuis après réception du ballon** : Les joueurs intérieurs doivent réceptionner le ballon, le stopper, puis faire un appui tout en revenant après la réception.
- **8-20 joueurs**
- **10-15 minutes**

Objectifs pédagogiques :

- Précision des passes
- Contrôle du ballon
- Agilité
- Coordination

Matériels :

- Ballons
- Assiettes