



L'ÉCHAUFFEMENT

D'AVANT MATCH

FCL ACADEMIE



L'échauffement d'avant match a pour objectif de faire monter la température du corps et de le préparer à l'effort. Il doit commencer doucement et augmenter progressivement en intensité. Il est conseillé d'ajuster la durée et l'intensité de l'échauffement en fonction des conditions extérieures.

↘ Température = ↗ Durée de l'échauffement.

La durée classique est de 15 minutes et doit permettre aux joueurs d'être à 100 % dès le coup d'envoi.

1) MISE EN ROUTE / REVEIL MUSCULAIRE (5 minutes)

A) Footing lent (Durée 2 minutes)

2 colonnes de joueurs. Travailler à l'aller et au retour en footing. 2 assiettes : distance : 20 m.

B) Augmenter l'amplitude des mouvements progressivement (Durée 3 minutes)

- Lancer le bras (horizontalement puis verticalement).
- Talons-fesses
- Montée de genoux
- Pas chassés des deux côtés puis vers arrière (diagonales courtes).
- Ouverture, fermeture adducteur type "échauffement Brésilien "

2) TRAVAIL AVEC BALLON / PRISE DE CONTACT (5 minutes)

- *Conduite de balle individuelle*
- *Passe courte sur 5 mètres. (exemple : contrôle pied droit, passe pied gauche)*
- *Passe à 10, 2 équipes dont une avec chasuble. Jeu en mouvement sans contact.*

3) TRAVAIL SANS BALLON / AUGMENTATION INTENSITE (2 minutes)

2 colonnes de joueurs. Travailler à l'aller et au retour en footing. 2 assiettes : distance : 20 m.

- Extensions jeu de tête
- Petits pas chassés en arrière puis accélération sur 2 – 3 m
- Sprint sur 5 m avec changement de direction.
- Flexions puis extensions
- Simulation geste de frappes.

L'objectif de l'échauffement est de se préparer physiquement à l'effort. Mais cette période d'avant-match doit également permettre de se préparer techniquement (prise de contact avec le ballon) et psychologiquement. L'entraîneur et/ou le capitaine doivent en profiter pour parler à leurs joueurs, s'assurer que les consignes sont bien comprises et les motiver.