L’échauffement d’avant match

Durée de 4 à 6 minutes : TORO PROPRIOCEPTIF

• Proprioception : dans cette phase les joueurs sont confrontés à des jeux d’équilibre. Ceci permet d’augmenter progressivement l’activité musculaire et d’effectuer un travail préventif pour les articulations.

Durée de 5 à 7 minutes : COURSES AVEC CHANGEMENTS DE DIRECTIONS

• Dynamisation générale : dans cette phase les joueurs travailleront leur motricité (générale et spécifique) au travers de jeux nécessitant des courses d’intensité variable avec des changements de direction.

Durée de 5 à 7 minutes : DUEL TIREUR GARDIEN

• Dynamisation spécifique : dans cette phase est intégrée le duel tireur- gardien ou gardien-tireur. Adapter les situations aux capacités de vos joueurs. La cascade de tirs pour les gardiens est peu efficace sur de jeunes publics… (Car la fréquence de tir n’est pas optimale et peu de tirs sont cadrés).

Durée de 5 à 7 minutes : DUEL D’ARRIÈRES EN 1 CONTRE 1

• Situation jouée : dans cette phase l’entraîneur met en place une situation connue des joueurs. Le but étant de les confronter à un travail très proche de ce qu’ils vont rencontrer en match, que ce soit au niveau physique ou au niveau perceptif. L’avantage est double : faire un rappel des contenus déjà abordés et offrir des répétitions supplémentaires aux joueurs.

RETOUR AUX VESTIAIRES.

Durée de 5 à 7 minutes :

Composition de l’équipe, dernières consignes, derniers messages de motivations…

Place au terrrain.