

Nom de la fiche	Jeux d'échauffement	
Type de fiche	N/A	N/A
Zone de jeu	N/A	N/A
Techniques requises	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucune</li></ul>	
Niveau	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout</li></ul>	
Description courte	Jeux d'échauffement pour démarrer une séance d'entraînement	
Rédacteur(s)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sébastien Chassande-Barrioz, chassande@gmail.com</li></ul>	
Relecteur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erick Acker, erick.acker@orange.fr</li></ul>	
Version	1.1	
Statut de la fiche	BROUILLON	
Date de dernière modification	Le 04/11/2012	

## I DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

### I.1 Objectifs

L'objectif est d'échauffer un ensemble de joueurs via 1 ou plusieurs jeux très ludiques et de développer la vision périphérique, la communication et la passe

### I.2 Passe à 10

Matériel: 8 cônes, 1 ballon, 6 chasubles

12 participants maximum

Durée: 5min

A l'aide de cônes dessiner un carré de 10mx10m. Former 2 équipes (avec et sans chasubles). L'objectif est qu'une équipe arrive à faire 10 passes consécutives sans faire tomber la balle ou se la faire intercepter, ou sans se faire toucher balle en main. Si la balle va à terre ou sort des limites, elle change de main.

### I.3 Touche ballon

Matériel: 8 cônes, 1 ballon, 6 chasubles

12 participants maximum

Durée: 5min

A l'aide de cônes dessiner un carré de 10mx10m. Former 2 équipes (avec et sans chasuble).

Les joueurs sans chasuble ont le ballon. Ils doivent toucher les joueurs vêtus d'une chasuble avec le ballon (ballon en main). Lorsqu'un joueur est touché il devient attaquant (il enlève la chasuble). Le porteur de balle n'a pas le droit de bouger. Lorsqu'il n'y a plus de joueur avec une chasuble, on recommence la partie en inversant les équipes initiales (inversion des rôles)

### I.4 Croix simple

Matériel : 8 cônes, 2 ballons

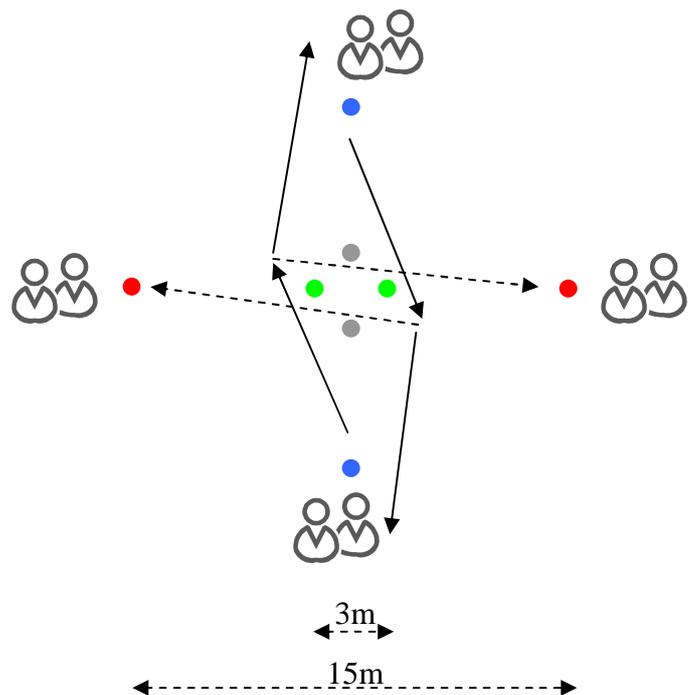
20 participants maximum

Durée : 5 min

Disposer les cônes de manière à former deux carrés imbriqués : un grand de 15m de diagonale et un petit de 3m de diagonale.

Les joueurs se répartissent équitablement sur les cônes du carré extérieur. Ils fonctionnent en diagonale.

Départ: On met les ballons l'un en face de l'autre, la même diagonale bleue. Les 2 joueurs en possession du ballon partent en même temps. Ils vont courir à gauche des cônes verts puis effectuer une passe au joueur rouge situé à leur droite et enfin se replacer en face dans la file de colonne bleue. Les 2 joueurs rouges en possession d'un ballon partent en même temps. Ils vont passer à gauche des cônes gris, puis effectuer une passe au joueur bleu situé à leur droite, et enfin se replacer en face dans la file de la colonne rouge. On se retrouve alors dans la situation initiale et on recommence.



Il est très important que les ballons soient synchronisés, cad toujours dans la même diagonale. Au besoin l'entraîneur stoppe le jeu et fait redémarrer correctement. Au bout de 2 minutes le mouvement doit être fluide. Il faut donc passer aux variantes :

Le joueur peut passer à droite des cônes, faire la passe à gauche et se replacer tout droit (plus facile).

Le joueur peut passer à droite des cônes, faire la passe à gauche et se replacer à droite. Si les files se déséquilibrent c'est que les joueurs ne se replacent pas au bon endroit.

La taille de la croix doit être adaptée au niveau de passe des joueurs (plus long → plus difficile)

### 1.5 Croix Fidji

Matériel : 8 cônes, 2 ballons

20 participants maximum

Durée : 5 min

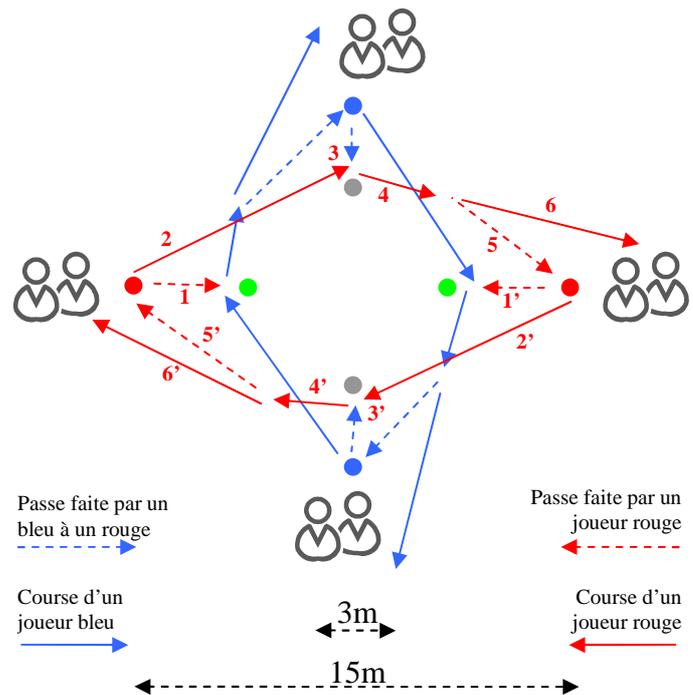
Disposer les cônes de manière à former deux carrés imbriqués : un grand de 15m de diagonale et un petit de 10m de diagonale.

Les joueurs se répartissent équitablement sur les cônes du carré extérieur. Ils fonctionnent en diagonale.

Le mouvement est continu et rotatif. Les joueurs vont se déplacer en faisant des passes pour aller de l'autre côté de la croix puis revenir.

Voici les étapes pour aller de l'autre côté pour un joueur rouge de la colonne de gauche.

1. Passe au joueur venant de droite
2. Course à gauche du cône gris
3. Réception du ballon envoyé par le joueur bleu
4. Course avec ballon (2 pas)
5. Passe du ballon au 1<sup>er</sup> joueur rouge de la file d'attente (opposée à celle d'où je viens)
6. Remplacement du joueur dans la file d'attente où il a fait la passe



Le joueur rouge de droite suit le circuit rouge'. Les bleus effectuent un circuit similaire dans leur diagonale mais décalé dans le temps.

Pour initialiser le mouvement on passe directement à l'étape 2.

Les ballons doivent rester en opposition (par rapport au centre du carré).

La taille de la croix doit être adaptée au niveau de passe des joueurs (plus long → plus difficile)

Il est possible d'ajouter un puis 2 puis... en fonction du niveau des joueurs et de leurs qualités techniques.

### 1.6 Touche ballon par deux

Matériel : 8 cônes, 1 ballon pour 2 participants

12 participants maximum

Durée : 5min

A l'aide de cônes, dessiner un carré de 10mx10m. Former des binômes. Dans chaque binôme, l'objectif du porteur de balle est de toucher le non porteur de ballon avec le ballon. Lorsque le non porteur est touché, le porteur donne le ballon à son binôme afin d'inverser les rôles. La difficulté est de se déplacer avec le ballon en main et de gérer les courses de tous les autres binômes.

## 1.7 Petite croix

Matériel : 8 cônes, 4-6 ballons

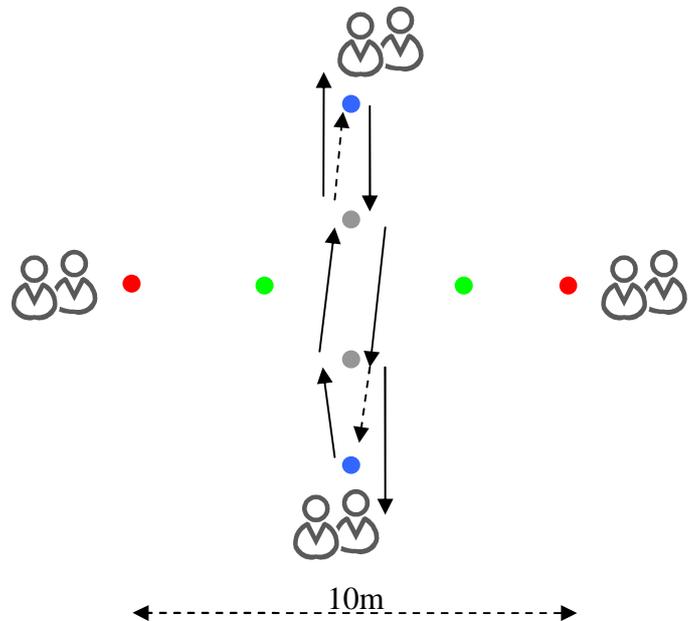
Minimum de 8 participants, maximum 16 participants

Durée : 5 min

Les joueurs se répartissent équitablement derrière les cônes bleus et rouges. Chaque colonne a un ballon. Selon différents parcours les joueurs vont se déplacer et passer le ballon à d'autres joueurs.

### Parcours 1 :

L'objectif est de donner le ballon à un joueur de la colonne d'en face en faisant un petit parcours en fonction des deux cônes situés sur sa ligne. Le joueur fait le tour des cônes se trouvant sur son chemin. Il fait le tour en restant face à la colonne en opposée. Il s'agit donc d'un travail de petits pas autour de chaque cône.

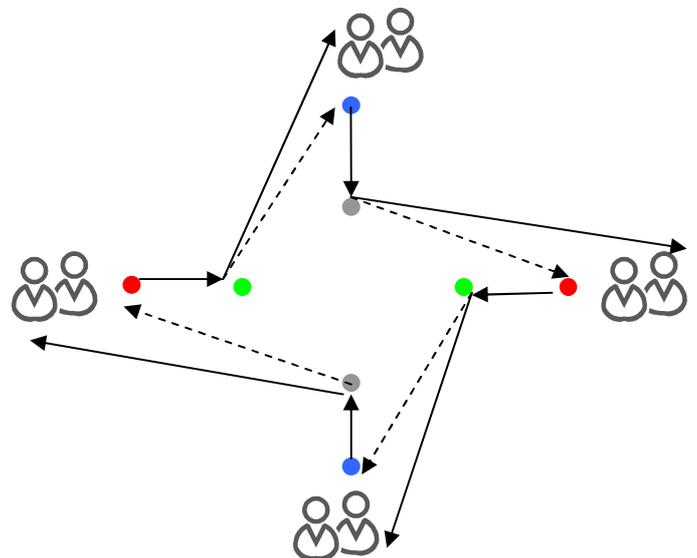


### Parcours 2 :

L'objectif est de donner le ballon à un joueur de la colonne de gauche en faisant une passe de  $\frac{1}{2}$ . Le joueur s'avance avec le ballon et le pose au sol devant le premier cône. Il fait la passe au premier joueur de la file de gauche. Ensuite il va se replacer dans la file de gauche.

Il faut soigner l'orientation du ballon pose au sol : l'axe du ballon est en direction du receveur.

On veillera à changer l'orientation de la passe et du remplacement au bout de quelques minutes.



Dans ces différents parcours on peut utiliser de 2 à 8 ballons dans le jeu. Le nombre de ballons est augmenté au fur et à mesure de la maîtrise gestuelle des participants.