

Continue

































L'échauffement est une phase essentielle avant toute séance d'entraînement de football. Avec 167 exercices variés, ce guide permet aux entraîneurs et joueurs de préparer efficacement le corps pour la performance. Ces exercices visent à améliorer la flexibilité, la coordination et la prévention des blessures, garantissant ainsi un niveau de jeu optimal.

1. Importance de l'échauffement en football
2. Objectifs de l'échauffement
PDF 10 échauffements
2 équipes de 2 couleurs différentes - 1 ballon pour 2 joueurs
l'équipe jaune (reste sur place) commence avec la balle dans les mains et l'envoie vers le joueur 3. Types d'exercices à inclure
4. Échauffement dynamique vs statique
5. Progression des exercices
6. Rôle des étirements
7. Formation des entraîneurs
8. Prévention des blessures
9. Intégration d'exercices de coordination
10. Échauffement spécifique en fonction de la position
11. Évaluation de l'efficacité des séances
12. Conseils pour un échauffement réussi
13. Adapter l'échauffement selon l'âge et le niveau
14. Environnement propice à un bon échauffement
15. Retours d'expériences des joueurs - néoplanète de quoi est fait un ballon de football
? le ballon de football tourne-t-il rond ? a lire dans le néoplanète spécial brésil - produit multi-matériaux, le ballon est composé de caoutchouc ou de plastique pour la vessie gonfl able, et de polyuréthane pour l'enveloppe interne et externe du ballon. Si votre séance physique se fait avec ballon, nous vous conseillons de réaliser un échauffement au foot avec ballon. pour cet exercice, il vous faut un carré de 15m de côté délimité par des plots, 2 ballons et 2 joueurs. chaque joueur part d'un plot en symétrie (dans l'exemple joint, le joueur 1 part du plot a et le joueur 2 part du plot d). Il existe de nombreuses théories, notamment de l'échauffement au football avec ou sans ballon. de notre expérience de sportif amateur, ce débat est erroné, car il part d'un postulat qui nécessiterait que votre groupe sorte ensemble du vestiaire et débute directement l'échauffement programmé avec ballon. Le aki gñant Échauffement matÉriel : 1 (ou 2) ballon de kin-ball durÈre : 10 À 15 minutes objectif : apprendre à manipuler le ballon avec les pieds. en cercle, maintenir le ballon le plus longtemps possible dans les airs ou obtenir le plus grand nombre de coups de pied consécutifs. possibilité de faire l'exercice à 2 équipes et 2 ballons. La première partie de l'échauffement doit idéalement se faire sans ballon en incluant un réveil musculaire autour de courses lentes, mouvements des articulations (chevilles et genoux) et musculaire (mollets, ischios, cuisses et partie haute du corps). Ensuite, il est possible d'inclure un ballon pour peaufiner le travail technique Il existe de nombreux exercices pour inclure le ballon lors d'un échauffement, cependant, et comme lors d'un échauffement sans ballon, pensez bien à la séance qui suit Au football, l'échauffement possède des avantages non négligeables pour préparer efficacement l'organisme à la séance d'entraînement qui va suivre. Il a principalement pour but de : Préparer les articulations aux efforts nécessaires lors de la séance ; Augmenter progressivement la température musculaire (on parle de vascularisation musculaire) ; Accroître graduellement la température corporelle, ce qui est sans doute le bénéfice le plus connu de l'échauffement ; Elever progressivement le rythme cardiaque pour permettre au cœur et aux organes de s'adapter aux exigences physiques de la pratique. Mais l'échauffement ne se résume pas à ces aspects physiologiques. Il joue également un rôle crucial dans la préparation mentale des joueurs, leur concentration, et la cohésion du groupe dès les premières minutes de la séance. La préparation d'un échauffement est indispensable si vous souhaitez proposer à vos joueurs une séance complète et permet d'augmenter progressivement la température corporelle de vos joueurs. L'échauffement au football sert également de transition entre ce qui se passe avant la séance et la concentration nécessaire lors de la séance d'entraînement.Un bon échauffement doit être structuré en plusieurs phases, complémentaires les unes aux autres.
1. L'échauffement généralIl s'agit d'un réveil global du corps, souvent réalisé sans ballon. On y retrouve des exercices de course légère, de mobilisation articulaire (chevilles, hanches, épaules...), de petits sauts et de travail de coordination motrice. Cette phase dure généralement 5 à 10 minutes.
2. L'échauffement spécifiqueCette deuxième phase intègre des mouvements plus proches des efforts qui seront produits pendant la séance. On peut y ajouter des exercices de coup de pied, de passes courtes, de conduite de balle, ou encore des jeux réduits pour entrer dans l'intensité. Elle permet une transition en douceur vers les objectifs techniques ou tactiques du jour.
3. L'échauffement avec ballonIdéal pour les jeunes catégories ou les débuts de séance ludiques, l'échauffement avec ballon permet de travailler la technique de base tout en maintenant une montée progressive en intensité. Il peut inclure des exercices de passes, de dribbles, de jongles, ou des rondes pour favoriser le contact avec le ballon.Outre les bienfaits physiques, un échauffement bien conçu : Réduit le risque de blessure, notamment musculaire (ischio-jambiers, quadriceps, mollets) ; Prépare mentalement les joueurs à entrer dans une logique de performance ; Favorise la concentration individuelle et collective, souvent absente en début de séance ; Permet au coach de communiquer les consignes dans un cadre plus détendu, tout en observant l'état général du groupe. L'échauffement ne doit jamais être générique. Il doit être adapté au thème de la séance : une séance centrée sur la vitesse ou la puissance ne nécessitera pas le même échauffement qu'un travail de jeu de position ou de conservation. Il peut aussi varier selon la météo, l'intensité prévue, ou le moment de la saison.Exemple de structure type : 5 minutes de mobilisation articulaire et footing léger ; 5 minutes de motricité, appuis, gammes athlétiques ; 5 à 10 minutes avec ballon (passe, conduite, petit jeu réduit) ; Étirements dynamiques et accélérations progressives. Comme nous l'avons vu dans l'article consacré à l'échauffement au football (ou la méthode de l'échauffement russe), c'est une étape importante de l'entraînement, car elle permet de préparer les joueurs au niveau musculaire, tendineux, mais également cardiaque. Petit rappel, les étirements activo-dynamiques sont un vrai plus dans cette optique durant l'échauffement. Même si une partie sans ballon reste importante, il est tout à fait possible de faire un échauffement avec ballon de manière ludique, notamment si c'est un travail technique qui est proposé ensuite. L'échauffement doit cependant s'adapter à la séance qui suit, notamment en cas de travail physique au football. Quelques règles pour un bon échauffement avec ballon
La première partie de l'échauffement doit idéalement se faire sans ballon en incluant un réveil musculaire autour de courses lentes, mouvements des articulations (chevilles et genoux) et musculaire (mollets, ischios, cuisses et partie haute du corps). Ensuite, il est possible d'inclure un ballon pour peaufiner le travail technique. L'échauffement avec ballon doit se faire dans l'optique d'un échauffement ludique et non en mode compétition. Conduite de balle
Chaque joueur possède un ballon et sur la largeur du terrain, il conduit la balle en la gardant sous contrôle. Chaque exercice débute et se termine par un coup de sifflet avec 1' de course entre : 15 secondes de talons - fesse 15 secondes de montée de genoux 15 secondes d'extension dessus le ballon 15 secondes de flexion 15 secondes en conduisant de manière un peu plus rapide (pas de sprint) 15 secondes en conduisant encore plus vite et toujours en gardant le contrôle du ballon
Ensuite, au signal vocal du coach, accélération franche pendant 10 secondes max. Conservation de ballon
C'est un excellent exercice d'échauffement avec ballon à réaliser une fois les joueurs déjà un minimum chaud. Sur une surface adaptée (1/2 terrain si groupe de 20), 3 équipes du même niveau (marron, bleu et rouge par exemple). Une équipe doit récupérer la balle pendant que les 2 autres doivent la conserver. L'équipe qui perd la balle passe en chasseur. Attention à avoir un terrain adapté, pas de tacle. Variantes : limiter le nombre de touches de balle balle à terre pas de une deux interdiction de passer la balle à un joueur de son équipe introduire un second ballon
Le toro
C'est un exercice d'échauffement avec ballon relativement connu qui consiste à avoir des joueurs en cercle autour d'1 ou 2 toro dont le but est de toucher la balle. VOIR NOS PROGRAMMES PHYSIQUES
Exercice de passes et suit sur petite distance
Contrairement à l'exercice sur grand terrain, l'échauffement avec ballon Passe et suit se déroule sur une petite distance (10/15m) avec 2 équipes (rouge et bleu pour l'exemple) de 4 joueurs max avec 1 ballon. Le joueur rouge passe à celui en bleu en face qui contrôle et passe au 2nd joueur rouge pendant que le 1er trotte derrière le dernier bleu. Il faut inclure différents exercices lorsque le passeur trotte : montées de genoux, talons/fesse, flexion, extension, pas chassé... Conclusion sur l'échauffement avec ballon
Il existe de nombreux exercices pour inclure le ballon lors d'un échauffement, cependant, et comme lors d'un échauffement sans ballon, pensez bien à la séance qui suit. Le toro est intéressant si vous allez travailler les déplacements ou la conservation, le passe et suit pour inclure des accélérations... Une séance est à étudier de l'échauffement jusqu'au retour au calme. L'échauffement est un élément crucial dans tout programme d'exercices d'entraînement de football, car il permet de préparer les footballeurs physiquement et mentalement avant un match ou une séance d'entraînement. Les exercices d'échauffement football sont conçus pour augmenter le rythme cardiaque, améliorer la flexibilité et la mobilité, et réduire le risque de blessure. Voici quelques raisons pour lesquelles les exercices d'échauffement football sont importants, pour toutes les catégories, allant du U6 au U19 : Réduire le risque de blessure : Les exercices d'échauffement football sont conçus pour préparer les muscles, les tendons et les ligaments à l'effort physique. En effectuant des exercices d'échauffement football spécifiques, les joueurs de foot peuvent réduire le risque de blessure musculaire et articulaire. Les étirements dynamiques, par exemple, augmentent le flux sanguin vers les muscles, augmentent leur température et leur élasticité. Augmenter le rythme cardiaque : Les exercices d'échauffement football augmentent le rythme cardiaque, ce qui permet d'augmenter la circulation sanguine et de préparer le corps à l'effort physique. Un rythme cardiaque plus élevé permet également d'améliorer la performance en augmentant la disponibilité de l'oxygène pour les muscles. Améliorer la coordination et l'équilibre : Les exercices d'échauffement football peuvent aider à améliorer la coordination et l'équilibre. Les exercices de dribble, de passe et de conduite de balle, par exemple, aident les joueurs de foot à se concentrer sur leur technique et à améliorer leur contrôle de la balle. Les exercices d'équilibre peuvent aider à améliorer la stabilité et à prévenir les chutes. Favoriser la concentration mentale : Les exercices d'échauffement football peuvent également aider les joueurs à se concentrer mentalement sur le match ou l'entraînement à venir. Les exercices de concentration, tels que la méditation ou la visualisation, peuvent aider à réduire le stress et à améliorer la confiance en soi. Les exercices d'échauffement football sont essentiels pour préparer les joueurs de foot physiquement et mentalement à un match ou une séance d'entraînement. Ils permettent de réduire le risque de blessure, d'augmenter le rythme cardiaque, d'améliorer la coordination et l'équilibre, et de favoriser la concentration mentale. Les entraîneurs de foot doivent donc accorder une attention particulière aux exercices d'échauffement football et s'assurer qu'ils sont bien adaptés aux besoins de chaque footballeur. Des débutants aux séniors, l'entraînement de football commence toujours par un échauffement. L'échauffement de foot permet de préparer les muscles à un effort plus intense et il préserve des risques de blessure. Etre bien échauffé permet aussi d'être plus performant sur les exercices de foot physiques, techniques, tactiques et les matchs. L'échauffement en début d'entraînement de foot est indispensable pour toutes les catégories : U7, U9, U11, U13, U15, U17, U19 et Séniors. Catégorie exercices techniques
Exercices de foot à choisir en fonction du thème de la séance de foot. L'entraîneur de foot met en place un exercice de football pour préparer les joueurs à l'entraînement de foot qui va suivre. L'exercice d'échauffement est très important et conditionne la suite de la séance d'entraînement. Accueil / Exercices de foot de type Echauffement Skip to content
L'échauffement ludique est bien plus qu'une simple mise en route physiologique. C'est une phase déterminante pour préparer les joueurs physiquement, mentalement et émotionnellement à la séance à venir. Un bon échauffement capte l'attention, stimule la motivation, et installe une dynamique positive. Pour cela, rien de plus efficace qu'un échauffement ludique dynamique pour impliquer vos joueurs. Le rondo que nous vous proposons ici coche toutes les cases : intensité, plaisir, concentration, et réactivité. Pourquoi le rondo est un jeu ludique d'échauffement efficace ? Popularisé par les clubs espagnols, le rondo est un exercice collectif de conservation du ballon dans un espace restreint, avec un ou plusieurs défenseurs au centre. Plus qu'un simple "toro", il permet de travailler la technique mentale. La prise d'information, le timing la communication et la cohésion d'équipe. Placé en début de séance, il favorise une montée en régime progressive tout en plaçant les joueurs dans une dynamique de coopération et de vigilance.Le rondo présenté ici pousse encore plus loin la logique ludique et la réactivité cognitive. Accédez chaque mois à notre journal numérique, des analyses de jeu et des vidéos d'entraînement exclusives. Rejoignez notre communauté avec l'abonnement Entraînement Football Pro. Organisation de cet échauffement avec ballon
Pour mettre en place cet échauffement ludique, prévoyez un groupe de 14 joueurs. Tracez deux carrés de 14 mètres de côté, séparés par 12 mètres. Chaque joueur tient une chasuble en main, à l'exception de celui désigné pour défendre. Pour augmenter la difficulté de l'exercice, réduisez la taille des carrés. Echauffement ludique : un rondo idéal pour débiter la séance (1) Déroulement du jeu ludique
Les joueurs disposent d'une seule touche de balle. Celui qui perd la possession du ballon devient défenseur au centre. Contrairement aux autres, le défenseur ne tient pas de chasuble. À l'annonce de l'entraîneur, tous les joueurs changent de carré. Ils doivent alors récupérer une chasuble dans le nouveau carré. Le joueur qui ne parvient pas à en attraper une débute la séquence suivante en défense.Remarque : Si vous souhaitez augmenter la difficulté, il est tout à fait possible de modifier ce rondo ludique en mettant cinq attaquants face à deux défenseurs (5 contre 2). Bien sûr, les deux défenseurs n'auront pas de chasubles ! Vous souhaitez voir d'autres échauffements ? Découvrez notre livre « Les échauffements avec le ballon - Principes fondamentaux et entraînements ». Vous y trouverez des situations variées et adaptées à tous les niveaux, pour faire de chaque échauffement un temps fort de votre projet de jeu. Variante de l'échauffement pour faire évoluer Si vous disposez d'un nombre impair de joueurs, optez pour cette variante : tracez trois carrés au lieu de deux. Les règles restent identiques, à une différence près : l'entraîneur annonce "droite" ou "gauche". Selon la direction donnée, les joueurs doivent se diriger rapidement vers le carré correspondant et s'emparer d'une chasuble. Celui qui ne parvient pas à en attraper une prend la place du défenseur. Veillez à ce que tous les joueurs aient une compréhension commune des notions de "gauche" et de "droite", car leur orientation spatio-temporelle peut différer. Cette clarification est essentielle pour assurer la fluidité de l'échauffement ludique et éviter toute confusion. Échauffement ludique : un rondo idéal pour débiter la séance (2) Un échauffement complet et engageant
Ce rondo ludique présente plusieurs avantages notables pour un début de séance réussi : La nature compétitive et le mécanisme d'élimination (perdre la chasuble = devenir défenseur) incitent chaque joueur à être concentré dès la première minute. Cela crée un engagement émotionnel fort, propice à l'intensité. Les courses vers les autres carrés, les changements de direction et l'enchaînement des séquences génèrent un échauffement articulaire et musculaire très efficace, sans passer par des échauffements classiques parfois redondants. Le joueur est constamment sollicité : prise d'information rapide, anticipation du changement de carré, adaptation à un nouvel espace. L'échauffement devient aussi un stimulateur de vitesse mentale. L'unique touche de balle oblige à une qualité technique optimale, une bonne posture, et un bon positionnement par rapport au porteur. Cet échauffement ludique ainsi les circuits moteurs utiles au jeu réel. Conclusion : un rituel d'échauffement à forte valeur ajoutée
Ce rondo n'est pas qu'un exercice de mise en route : c'est un outil pédagogique puissant, qui allie plaisir, exigence et efficacité. En l'intégrant régulièrement à votre routine, vous posez les bases d'une séance dynamique et structurée, où chaque joueur entre rapidement dans le rythme. Ludique mais exigeant, collectif mais individuel, simple à mettre en place mais riche en enseignements, ce rondo a tout pour devenir un incontournable de vos débuts de séances. Alors, à votre prochain entraînement, sortez les chasubles... et préparez-vous à voir vos joueurs s'échauffer avec envie, intensité et sourire. Et vous, coach ? Que pensez-vous de cet échauffement ludique? Partagez votre retour d'expérience en commentaire pour enrichir la réflexion des autres entraîneurs. Pour découvrir d'autres idées de séances défensives et offensives, explorez notre bibliothèque d'articles sur Entraînement Football Pro. Course : lente, avant, arrière, pas chasséesMouvements de bras : avant, arrière, sur les côtés. Mouvements de rotation amples, lents et contrôlésAdducteurs : ouverture d'adducteurs, fermeture d'adducteursTalons fessesMontée de genouxFentes : avant, latéralesSprint Accélération progressiveÉtirements activo-dynamiques Passe et suit : Deux colonnes face à face. Les joueurs se font des passes et rejoignent la colonne d'en face.Conservation du ballon Appuie remise, frappe : En appui-remise, puis en précision pour marquerJonglage à 3 ou 4 : soit libre, soit 2 touches par joueur, soit 2 touches, mais contrôle et passe de deux surfaces différentesDéplacements à 3 : Couper le terrain en largeur. Par 3 en ligne, les joueurs traversent le terrain en aller-retour. Consignes :passes 3 touches.passes 2 toucheslibre, mais ajouter une feinte avant chaque passe.Criss CrossTennis ballon : 2c2 ou 3c3 séparé par une main courante ou un filet. Règle à définir en fonction du groupe. 1er à 15 pts (2 pts d'écart.) Toro : 4 joueurs se font des passes et le 5e cherche à intercepterTravail technique

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo

Logo