

RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



**GUIDE
TECHNIQUE**

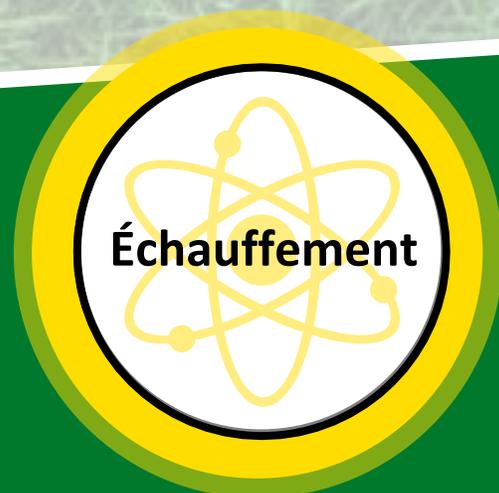


TABLE DES MATIÈRES

LES PRINCIPES DE L'ÉCHAUFFEMENT	3
ÉCHAUFFEMENT COORDINATION AVEC ET SANS BALLON	6
Passe et suit en croix avec coordination, motricité	7
Passe et suit circuit ouvert avec coordination et force	8
Activation et prise d'information sans ballon	9
ÉCHAUFFEMENT PAR JEUX LUDIQUES	10
Activation technique de reprise aux pieds	11
Jeux des numéros	12
Tag ball par équipe	13
ÉCHAUFFEMENT AVEC ACTIVATION TECHIQUE	14
Passe et suit en octogone	15
Passe et suit et conduite de balle	16
Passe et suit et slalom	17
Passe et suit en losange	18
Conduite de balle et dribble	19
ÉCHAUFFEMENT EN MASTERY BALL	20
Mastery ball avec appuis extérieurs	21
Mastery ball en chasseur-chassé	22
Mastery ball simple	23
ÉCHAUFFEMENT EN RONDO	24
Rondo hexagonal	25
Rondo de cohésion	26
Rondo en 5 contre 2	27

A diagram of a soccer field with yellow outlines on a green background. The field is rectangular with a center circle and a center spot. The goal areas are at the top and bottom. The title is centered in the middle of the field.

LES PRINCIPES DE L'ÉCHAUFFEMENT

Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement a pour but de préparer l'organisme du sportif aux différentes contraintes liées à l'exercice physique et donc de limiter le risque de blessure. Trop souvent négligé par manque de temps, l'échauffement doit rester un moment incontournable de l'entraînement pour :

- Préparer l'organisme à l'effort : adaptation cardio-vasculaire (élévation du débit ventilatoire et du débit cardiaque) et mise en condition musculaire (élévation de la température interne du muscle)
- Améliorer l'efficacité du mouvement
- Se préparer mentalement à l'effort ou au match

Comment s'échauffer ?

La durée de l'échauffement peut varier entre 5 et 45 minutes en fonction de la durée de la séance de pratique, de l'intensité de l'effort prévu et de votre condition physique du moment. Plus l'effort à fournir est violent et plus vous êtes entraînés (c'est-à-dire capable de fournir beaucoup de puissance, de force, de vitesse, de précision), plus l'échauffement doit être complet. Un échauffement bien réalisé doit être complet, progressif, et il peut comporter une phase générale et une phase spécifique à l'activité pratiquée.

L'échauffement en soccer :

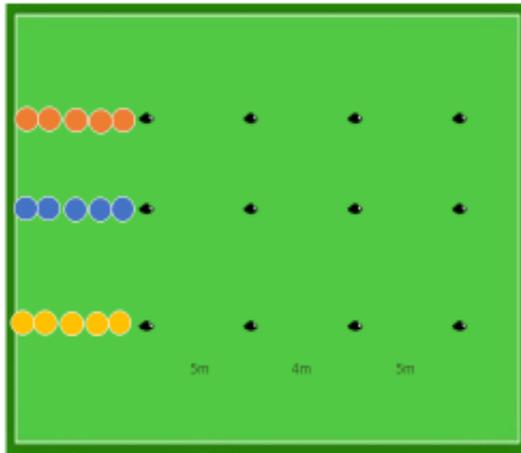
Plus précisément en activité soccer, l'échauffement doit préparer l'athlète aux 4 facteurs de la performance en lien avec l'activité : facteur athlétique, technique, tactique et mental. On ne prépare pas un joueur de soccer comme dans n'importe quel sport. L'intégration du ballon par exemple est un critère incontournable de l'échauffement en soccer.



L'exemple type de l'échauffement :

Par de multiples raisons, tous les entraîneurs ont pour habitude de faire s'échauffer leur équipe par un protocole classique de préparation générale de type « brésilienne » ou « 11+ » sans ballon et avec une même logique de préparation du corps.

Exemple :



Déroulé de la « PPG » :

1. 1 aller-retour en trottinant
2. 2 allers-retours réchauffement haut du corps (balancement de bras en haut en bas, de droit à gauche)
3. 1 aller en rotation du bassin de face, 1 retour en rotation du bassin de côté
4. 1 aller-retour en montée de genoux du 1^{er} au 2^{ème} cône, relâchement entre le 2^{ème} et 3^{ème} cône, reprise montée de genoux entre le 3^{ème} et le 4^{ème} cône, même chose au retour
5. Même principe que précédemment mais pour les talons aux fesses
6. Aller en montant vers l'avant jambe droit et jambe gauche alternée, retour en montant vers l'arrière les jambes en alternance
7. Pas chassés de côtés sur l'aller-retour en changeant de côtés à chaque cône
8. Aller en balançant les jambes sur l'extérieur en alternance droit et gauche, retour en balançant les jambes vers l'intérieur (comme une frappe dans le ballon)
9. Aller en pas chassés croisés vers l'avant, retour en pas chassés croisés vers l'arrière
10. Aller avec 3 flexions en position squat, retour avec 3 extensions (sauts)
11. Aller en sauts progressifs, retour en marche arrière petits pas
12. Aller en marche arrière en allant chercher loin avec la pointe de pied, retour en course normale
13. Aller unique en accélération progressive.

Cependant, nous souhaitons proposer différents ateliers vous permettant d'apporter de la variété tout en respectant les critères incontournables de l'échauffement. En effet, l'échauffement peut être préparé et donné de différentes manières : avec ou sans ballon, de manière amusante, avec du matériel spécifique ou non. Cela dépendra de vous et de votre envie d'explorer la richesse de ce temps de pratique si important dans votre séance.

Avec les propositions qui vont suivre, notre objectif est que vous ayez un large choix d'ateliers d'échauffements afin que vos joueurs découvrent de nouvelles façons de s'échauffer et prennent plaisir à le faire.



The image features a green background with a yellow outline of a soccer field. The field is oriented vertically, with the goal at the top. The center circle and center spot are visible. The text is centered on the field.

**ÉCHAUFFEMENT
COORDINATION
AVEC ET SANS
BALLON**

Passe et suit en croix avec coordination, motricité

Thèmes de travail associé : Conserver – progresser.

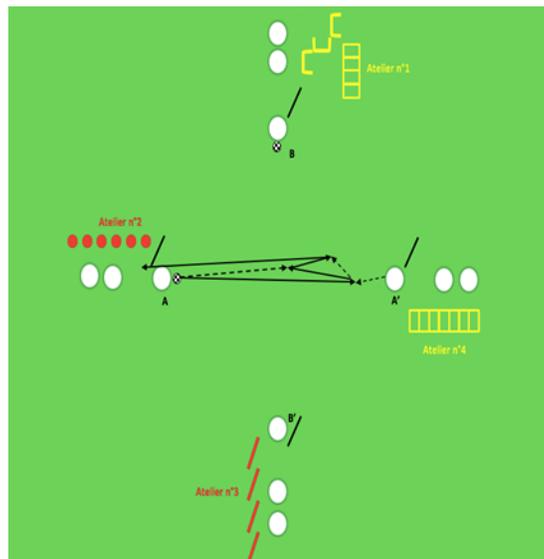
Habilités ciblées : Motricité sans ballon, coordination, prise de balle, passe.

Organisation : Répartir l'équipe en 4 groupes de joueurs équilibrés en nombre. Les deux colonnes qui sont face à face se font de passes, le joueur ayant fait sa passe suit son ballon, réalise l'atelier près de la colonne de joueurs d'en face et se replace derrière cette même colonne. Toutes les 3 minutes changer les colonnes de joueurs de façon à ce qu'ils réalisent les différents ateliers de coordination.

Évolution de l'échauffement :

- 1- Conduite et je donne au partenaire en attente de la colonne d'en face.
- 2- Prise de balle et passe et suit.
- 3- Une deux et suit (comme sur le schéma).

Varié également les exercices de coordination (un ou deux pas dans les échelles, réaliser un franchissement de haie ou un saut, pas chassé entre les cônes, de face, par la droite, par la gauche, slalom de face, de dos, etc.)



Passe et suit circuit ouvert avec coordination et force

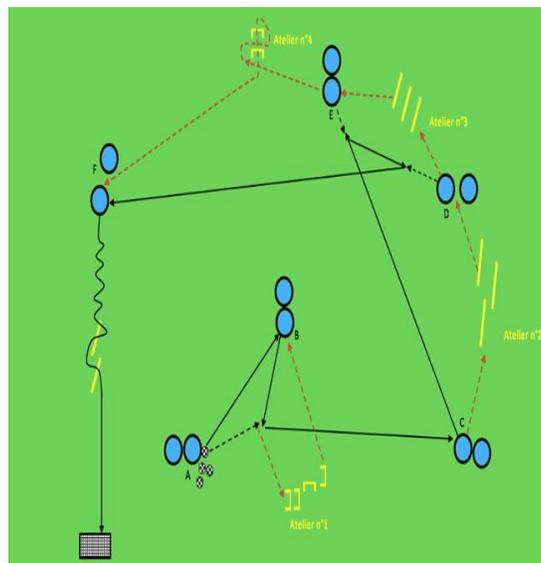
Thèmes de travail associé : Conserver – progresser.

Habilités ciblées : Motricité sans ballon, coordination, force, prise de balle, passe.

Organisation : Répartir les joueurs par 2 ou 3 à chaque entre chaque départ d'atelier comme sur le schéma (poser un cône de repère pour placer les joueurs). Faire partir un premier ballon du joueur A, puis en faire partir un deuxième ballon lorsque le premier est rendu au joueur E (selon la réussite de la réalisation du circuit ajouter un 3^{ème} ballon). Quand le ballon arrive à un joueur, celui-ci doit réaliser la passe indiquée sur le schéma, réaliser son atelier face à lui et se replacer au prochain cône pour recevoir le futur ballon.

Évolution de l'échauffement : Faire évoluer les ateliers de coordination, motricité ou de force au besoin.

- Échelle : augmenter ou réduire le nombre d'appuis entre les échelle, croiser ou sortir les pieds d'appuis de l'échelle.
- Haies : réaliser des sauts de face, de côté, franchissement de la haie un appui après l'autre, pied droit ou pied gauche en premier.
- Slalom : de face, de côté, de dos, en pas chassés, en pas croisés.



Activation et prise d'information sans ballon

Thèmes de travail associé : Tous.

Habilités ciblées : Motricité sans ballon, coordination, force, prise d'information.

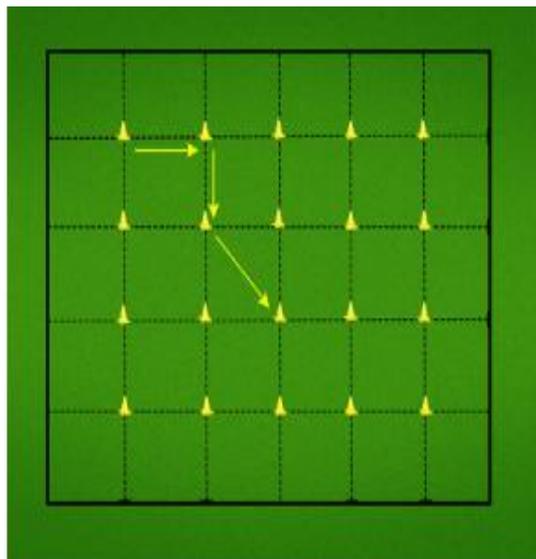
Organisation : Chaque joueur se trouve sur un cône de départ. La distance entre deux cônes (flèches jaunes) est considérée comme un temps de travail. Il doit toujours rester un ou deux cônes de libres. Les joueurs doivent se déplacer de cône en cône dans la verticalité, l'horizontalité ou croisé sans se rendre à un même cône qu'un partenaire.

Travail sur 30 secondes à la fois ou on travaille sur 2 ou 3 temps de travail, avec par exemple :

- 1 : ouverture/fermeture bras latéral - bras horizontal
- 2 : jogging - genou - jogging - talon
- 3 : jogging - latéral un coté - latéral autre coté
- 4 : jogging - ouverture
- 5 : jogging - fermeture
- 6 : jogging - up - jogging
- 7 : jogging - down - jogging
- 8 : jogging - sprint - jogging
- 9 : jogging - sprint - sprint

Évolution de l'échauffement :

Varié dans les exercices sans ballons : roulades avant, arrières, pas chassés, recul frein, etc.





**ÉCHAUFFEMENT PAR
JEUX LUDIQUES**

Activation technique de reprise aux pieds

Thèmes de travail associé : Déséquilibrer-Finir.

Habiletés ciblées : Motricité sans ballon, coordination, force, reprise avec le pied.

Organisation : Pour mettre en place cet échauffement, vous devez positionner 2 ateliers sur l'aire de jeu.

Atelier n°1 :

Lancez le ballon à la main pour son partenaire

Le partenaire doit marquer par une reprise en 1 touche au pied en étant positionné dans le carré.

Le joueur ayant lancé le ballon prend la place du réceptionneur. Le réceptionneur se replace dans la file d'attente en activation physique.

Atelier n°2 :

Passes et va sous forme d'échanges de reprise au pied avec ou sans rebond.

Les joueurs ont 1 touche de balle.

Après avoir effectué la passe au partenaire de l'autre côté du filet, le joueur doit se positionner dans la file d'attente d'en face.

Évolution de l'échauffement :

Atelier n°1 :

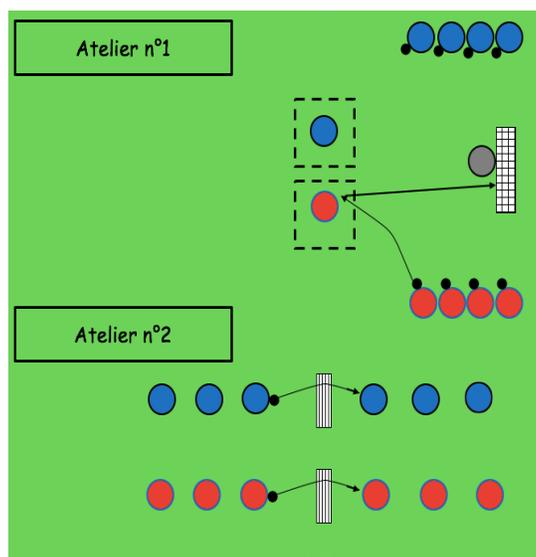
– Reprise de volée (ou de demi-volée)

Remarque : Attention, il est essentiel que les joueurs aient pratiqués un échauffement pour supporter les volées ou demi-volées à venir !

Atelier n°2 :

– 1 touche au pied uniquement

– 2 touches obligatoires (pied droit-pied gauche ou l'inverse)



Jeux des numéros

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habilités ciblées : Motricité sans ballon, coordination, communication, cohésion.

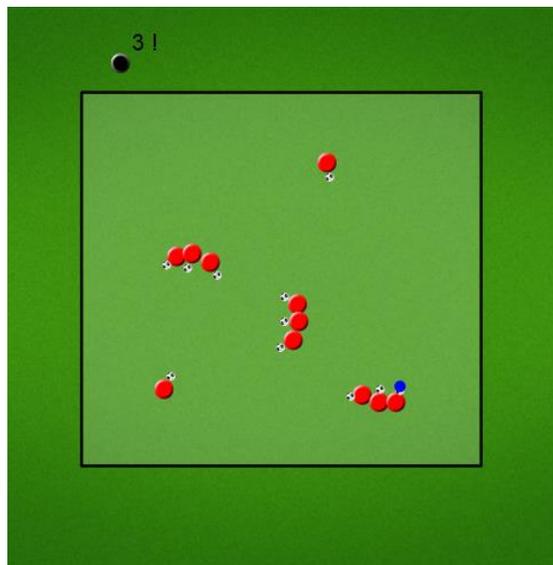
Organisation : Pour mettre en place « le jeu des numéros » afin d'améliorer **la cohésion de groupe**, il suffit simplement de tracer un espace de jeu fermé plus ou moins grand en fonction du nombre de joueurs effectuant la séance. Les joueurs ont un ballon chacun.

Évolution de l'échauffement :

- alterné intérieur / extérieur pied droit et / ou pied gauche
- semelle arrière et / ou avant pied droit et / ou pied gauche
- semelle arrière alterner pied droit / pied gauche

Au signal de l'entraîneur, les joueurs effectuent :

- un passément de jambe pied droit et / ou pied gauche
- un double passément de jambe
- un tour complet avec intérieur et / ou extérieur pied droit et / ou pied gauche
- changement de direction en utilisant la semelle pied droit et / ou pied gauche



Tag ball par équipe

Thèmes de travail associé : Freiner la progression de l'adversaire.

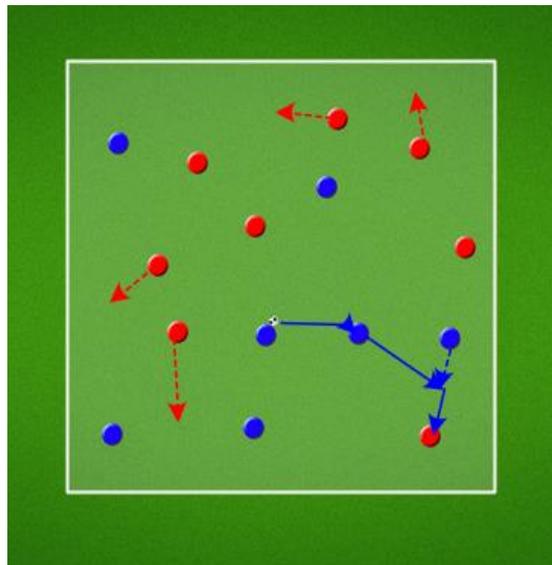
Habiletés ciblées : Communication et prise d'information sur les placements et les déplacements de l'adversaire.

Organisation : Faire deux équipes de nombre de joueurs équilibré.
Zone de jeu de 20m par 20m.

Première partie : 1 à 2 ballons par équipe à faire circuler à la main puis au pieds, intégré à une activation avec et sans ballon du haut du corps jusqu'en bas du corps.

Deuxième partie : jeu d'opposition entre les deux équipes. Pendant une séquence une équipe a le ballon l'autre sans ballon. L'équipe avec ballon doit toucher les joueurs sans ballon avec en leur lançant le ballon dessus (tag ball). Les joueurs sont tous libres de mouvement.

Évolution de l'échauffement : Mettre plusieurs ballons. Mettre plusieurs types de ballons (T4, T5, balle de tennis, etc.) Lorsqu'un joueur est en possession de la balle il ne peut pas bouger.



A diagram of a soccer field with yellow outlines on a green background. The field is rectangular with a center circle and a center spot. The top and bottom goals are represented by smaller rectangles. The title is centered in the middle of the field.

**ÉCHAUFFEMENT
AVEC ACTIVATION
TECHIQUE**

Passe et suit en octogone

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habilités ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, remise.

Organisation : Les joueurs vont donc faire circuler le ballon dans ce circuit fermé en respectant le cheminement du ballon et les déplacements sans ballon à effectuer en passe et suit et conduite de balle.

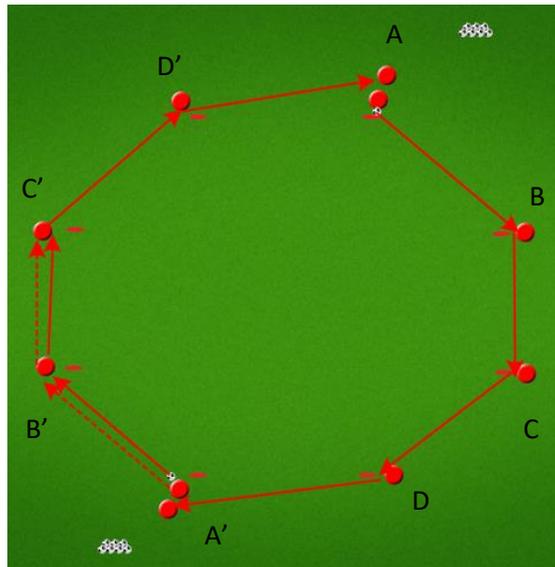
Après chaque passe l'entraîneur indique les mouvements d'échauffement à faire (balancements des bras, rotation du bassin, montées de genoux, talons aux fesses, etc.)

Évolution de l'échauffement :

A donne le ballon en B qui remet en C, C joue en D qui remet en B, B joue sur A'.

Exactement le même circuit de passes sur le côté gauche de l'illustration.

Pour les déplacements des joueurs : A se déplace en B, B en C, C en D et D en A' et ainsi de suite.



Passe et suit et conduite de balle

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habilités ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, remise, conduite de balle.

Organisation : Les joueurs vont donc faire circuler le ballon dans ce circuit fermé en respectant le cheminement du ballon et les déplacements sans ballon à effectuer en passe et suit et conduite de balle.

Après chaque passe, indiquer les mouvements d'échauffements à faire (montées de genoux, talons aux fesses, pas chassés, etc.)

Évolution de l'échauffement :

A donne le ballon à B qui lui remet en 1 touche

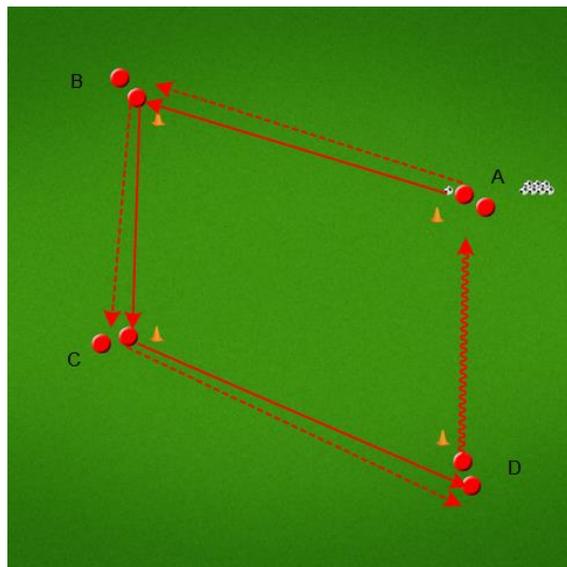
A redonne le ballon à B dans sa course de façon à toujours éliminer le plot (ou mannequin)

B donne le ballon à C qui lui remet, B redonne le ballon à C

C joue sur D qui lui remet, et C lui redonne dans sa course toujours de façon à éliminer le plot (ou mannequin)

D revient en conduite de balle au départ de l'exercice (en position A).

Pour les déplacements des joueurs après l'action technique, A se déplace en B, B en C, C en D et D revient au départ en position A.



Passe et suit et slalom

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habiletés ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, remise, conduite de balle.

Organisation : A effectue une passe pour B, B doit ensuite jouer en C.

C joue en D, D revient en conduite de balle, il doit effectuer le slalom avant de redonner le ballon au joueur en position A.

Après avoir fait la passe, A se positionne en B, B se positionne en C et C doit se déplacer en D. Après chaque passe, indiquer un geste d'activation à réaliser (montées de genoux, talons aux fesses, pas chassés, etc.)

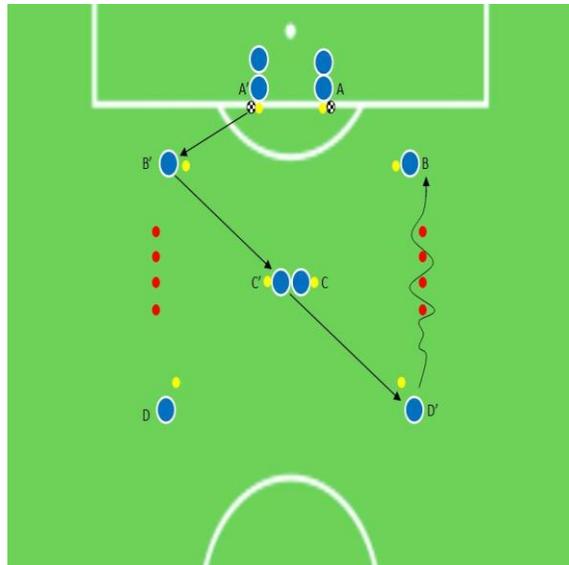
Évolution de l'échauffement :

A' effectue une passe pour B', B' joue en C'.

C' effectue un contrôle orienté pour jouer dans la diagonale en D'.

D' revient en conduite de balle, il effectue le slalom avant de donner le ballon en position A.

Après avoir fait la passe, A se positionne en B, B se positionne en C et C doit se déplacer en D.



Passe et suit en losange

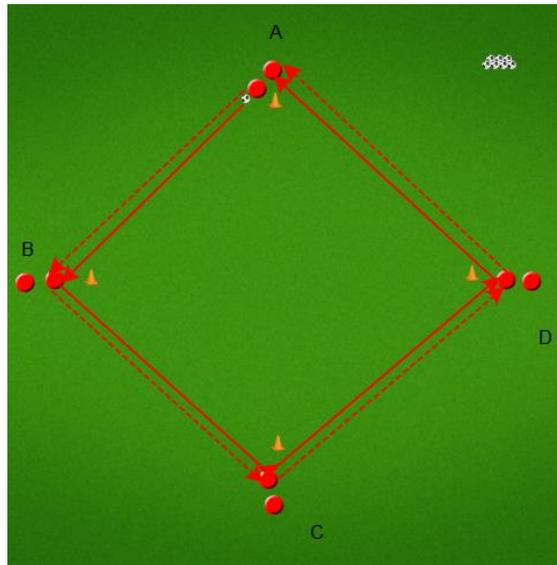
Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habilités ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, remise.

Organisation : Les joueurs vont donc faire circuler le ballon dans ce circuit fermé en respectant le cheminement du ballon et les déplacements sans ballon à effectuer en passe et suit et conduite de balle.

Après chaque passe, indiquer les mouvements d'échauffements à faire (montées de genoux, talons aux fesses, pas chassés, etc.)

Évolution de l'échauffement : Le joueur en A qui donne sur B, ce dernier lui remet dans sa course. Ensuite, A joue sur C qui remet le ballon dans la course de B. B effectue une passe sur D qui remet dans la course de C. Puis C redonne le ballon à D qui doit se replacer en conduite de balle au départ de l'exercice. Après l'action technique, A se déplace en B, B en C, C en D et D en A.



Conduite de balle et dribble

Thèmes de travail associé : Déséquilibrer-Finir.

Habiletés ciblées : Coordination, motricité, conduite de balle et dribble.

Organisation : Faire 4 à 5 ateliers de 4 joueurs. Atelier identique avec deux points de départ de ballon dans un même axe avec en leur centre un mannequin. Disposer 2 joueurs à chaque point de départ. Les premiers joueurs de chaque point de départ ont un ballon. Les joueurs au point de départ démarrent en conduite de balle et dribble le mannequin en suivant les consignes de l'entraîneur avec les variantes suivantes à chaque minute :

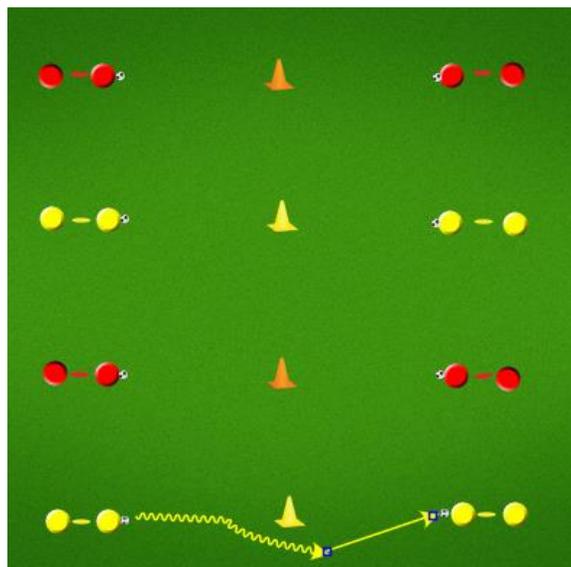
- 1) Conduite pied gauche, crochet intérieur pied gauche
- 2) Conduite pied droit, crochet intérieur pied droit
- 3) Conduite pied gauche, crochet extérieur pied gauche
- 4) Conduite pied droit, crochet extérieur pied droit
- 5) Jonglerie pied droit, contourne le mannequin et passe pied gauche.
- 6) Jonglerie pied gauche, contourne le mannequin et passe pied droit.
- 7) Conduite libre, passement de jambe droit, crochet pied gauche
- 8) Conduite libre, passement de jambe gauche, crochet pied droit
- 9) Conduite libre, ronaldo shop avec intérieur pied droit.
- 10) Conduite libre, ronaldo shop avec intérieur pied gauche.

Multiples variantes possibles et imaginable pour s'échauffer et travailler la technique de conduite et de dribble.

Évolution de l'échauffement :

Mettre les joueurs d'un même atelier au même départ face au mannequin et placer un mini-but à l'opposé du départ et à 8 mètre du mannequin.

Compétition entre les équipes de chaque atelier sous forme de relais, chaque joueur doit passer le mannequin en dribble et marquer dans le mini-but puis rapporter le ballon à son partenaire. La première équipe à marquer 5 buts gagne la manche.



A diagram of a soccer field with yellow lines on a green background. The field is rectangular with a center circle and a center spot. There are two goal areas, each with a smaller rectangular box inside. The top goal is at the top, and the bottom goal is at the bottom. The text is centered in the middle of the field.

ÉCHAUFFEMENT EN MASTERY BALL

Mastery ball avec appuis extérieurs

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habiletés ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, conduite de balle.

Organisation : Le joueur en possession passe à un partenaire d'une autre couleur et prend sa place en respectant le thème imposé par le coach

Séquence 1 – prise de balle + conduite + passe (1 min 30)

Séquence 2 – prise de balle + conduite + passement de jambe + passe (1 min 30)

Séquence 3 – prise de balle + conduite de balle intérieur / extérieur des 2 pieds + passe (1 min 30)

Séquence 4 – prise de balle + tour complet intérieur ou extérieur du pied + passe (1 min)

Séquence 5 – sur place et ballons à l'arrêt, les joueurs effectuent des étirements activo-dynamiques

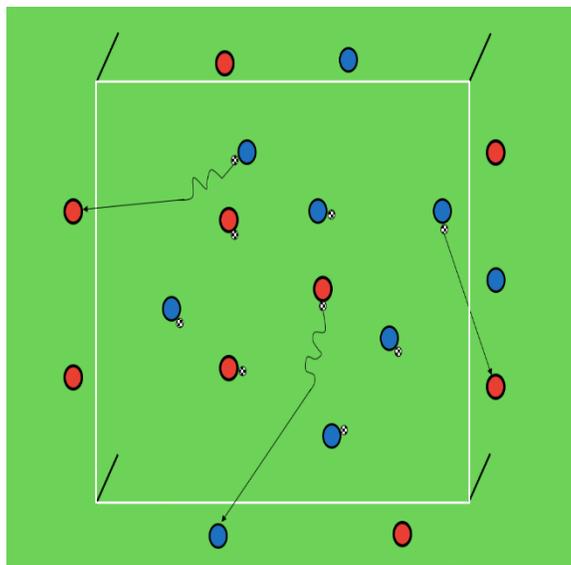
Évolution de l'échauffement : Cette fois-ci, le travail se réalise par séquences de 45 secondes. Les joueurs à l'intérieur demeurent à l'intérieur et les appuis extérieurs se contentent d'effectuer la passe au joueur en effectuant un appel dans leur direction. Changement de groupe de travail au terme des 45 secondes.

Séquence 1 – passes + remise avant d'aller « chercher » un autre ballon, 1 fois remis pied droit et sur le ballon suivant pied gauche, etc.

Séquence 2 – idem mais contrôle d'un pied et passe de l'autre.

Séquence 3 – idem mais prises de balle et passes du même pied.

Séquence 4 – idem mais passes-remises x2 en effectuant des pas chassés entre les 2 séquences techniques.



Mastery ball en chasseur-chassé

Thèmes de travail associé : Récupérer le ballon.

Habilités ciblées : Coordination, motricité, techniques défensives, conduite de balle.

Organisation : Carré de jeu de 20m par 20m ou plus. Les joueurs se mettent 2 par 2. Par exemple 1 jaune et 1 bleu ensemble, jaune avec ballon, bleu sans ballon. Le joueur sans ballon se met devant le joueur avec ballon. Le joueur jaune suit en conduite de balle le joueur bleu qui se réactive. Changer les rôles toutes les minutes.

Évolution de l'échauffement : Au bout de plusieurs séquences les joueurs sans ballon doivent se positionner comme chasseur et suivre un joueur avec ballon, sans défendre dans un premier temps. Au signal uniquement de l'entraîneur le joueur sans ballon chasse le joueur avec ballon en 1c1 et doit sortir son ballon de la zone de jeu.

Quand il n'y a plus de ballon dans la zone de jeu, la séquence se termine et on change les rôles.



Mastery ball simple

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser-Déséquilibrer

Habiletés ciblées : Coordination, motricité, conduite de balle, dribble.

Organisation : Terrain de 20mx20m ou plus selon le nombre de joueurs et le niveau des joueurs. Un ballon par joueur. 2 à 3 séquence de 5 minutes sur un bloc de 10 à 15 minutes.

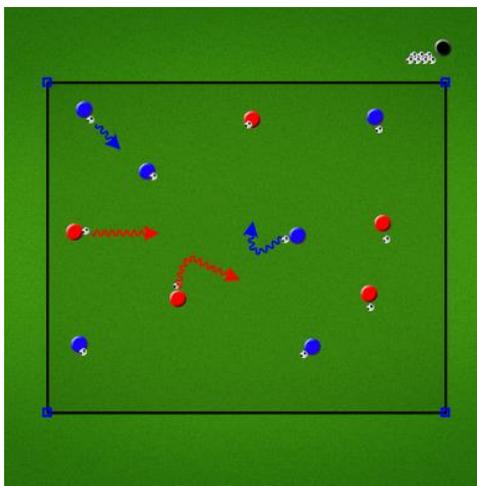
Chaque joueur avec son ballon est en conduite de balle dans la zone de jeu délimitée.

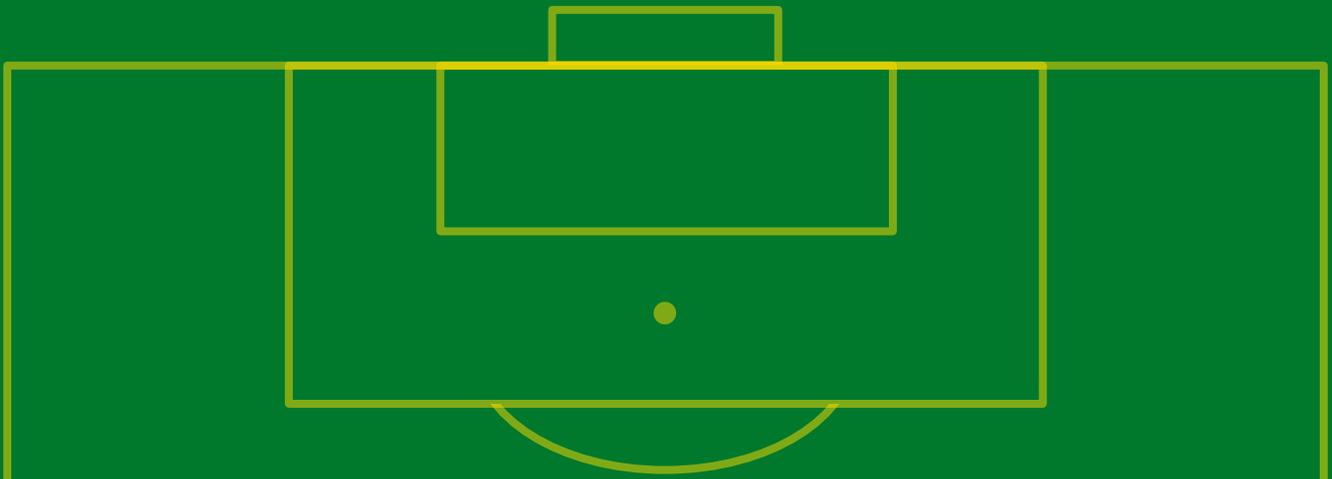
À son signal, l'entraîneur doit annoncer des tâches athlétiques ou techniques à accomplir avec ou sans ballon (changer de consignes au moins à chaque minute pour garder l'attention des joueurs). Par exemple :

1. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en ouverture et fermeture des bras.
2. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en rotation du bassin droite et gauche.
3. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en montées de genoux.
4. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en talons aux fesses.
5. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en pas chassés.
6. Conduite de balle uniquement avec le second pied du joueur.
7. Conduite de balle uniquement avec les semelles pied droit ou gauche.
8. Conduite de balle uniquement avec les extérieurs de pied droit ou gauche.
9. Jonglerie pied gauche, droit ou alterné.
10. À chaque signal auditif ou visuel, accélérer sur 3m ou 4m en conduite de balle.

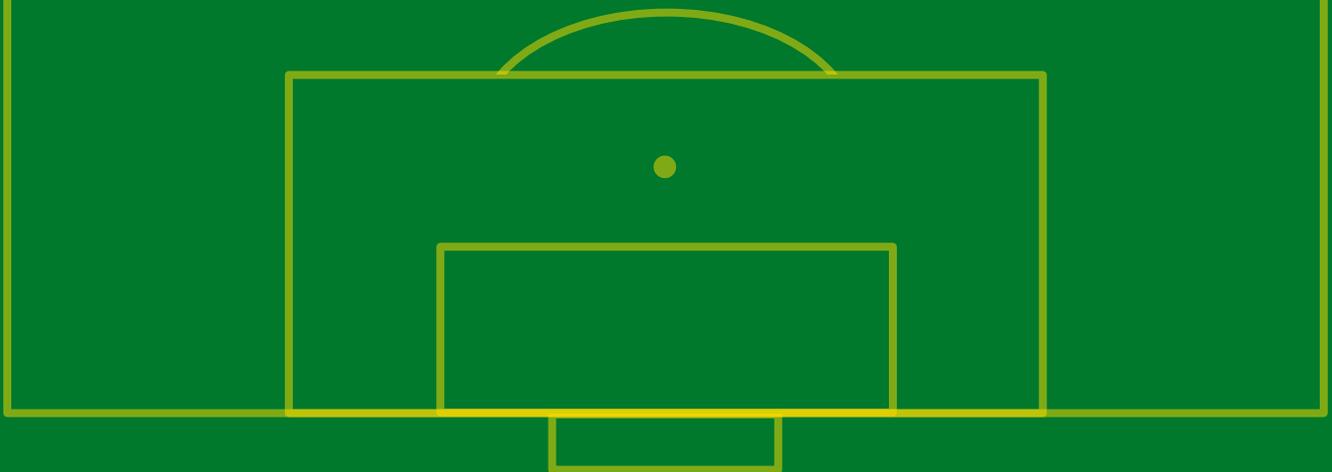
Évolution de l'échauffement : Multitudes de possibilités :

- Réaliser différents types d'exercices d'échauffement sans ballon, autour du ballon, avec le ballon (sauts, roulade, etc.)
- Réaliser différents types de jongleries
- Réaliser différents types de conduites de balle (semelles bout du pied, en arrière, en avant, intérieur de pied, etc.)
- Réaliser différents types de dribble (passement de jambe, crochet, feinte, etc.)





ÉCHAUFFEMENT EN RONDO



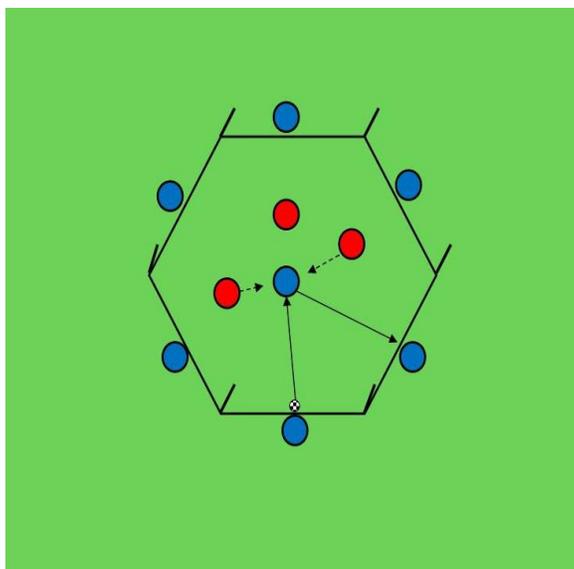
Rondo hexagonal

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habilités ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, conduite de balle.

Organisation : Les 3 défenseurs défendent à l'intérieur pendant 2 à 3 minutes, ensuite 3 nouveaux défenseurs prendront la place pour défendre. L'objectif pour les attaquants est de concéder le moins de points possible pendant le temps imparti. Pour marquer un point, les défenseurs vont devoir récupérer le ballon et effectuer au moins une passe entre eux. Les joueurs possession ont 2 touches max.

Évolution de l'échauffement : Placer les joueurs sur les côtés et à l'intérieur de l'espace en restant sur leurs côtés respectifs ou se placer à l'extérieur de l'espace de jeu comme vous pouvez le voir sur l'illustration ci-dessus.



Rondo de cohésion

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habiletés ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, conduite de balle.

Organisation : Les attaquants en blanc ont obligatoirement une touche de balle. Les attaquants en blancs sont obligés de se tenir par la main et fermer le cercle. Les 3 défenseurs doivent aussi se tenir par la main et tenter de récupérer le ballon. Les défenseurs défendent pendant un temps déterminé par l'entraîneur (ex : 1 minutes 30). Dès qu'une séquence est terminée, 3 nouveaux joueurs changent de rôle pour passer de défenseur à attaquant.

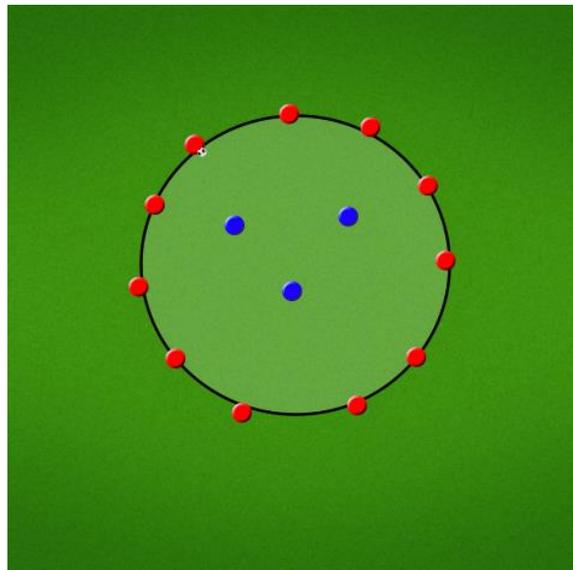
Évolution de l'échauffement :

Pour simplifier ce toro pour travailler la cohésion de groupe, vous pouvez :

- mettre 2 défenseurs au lieu de 3

Pour le complexifier vous avez plusieurs solutions, l'entraîneur peut :

- ajouter un 4ème défenseur
- imposer le jeu au sol



Rondo en 5 contre 2

Thèmes de travail associé : Conserver-Progresser.

Habilités ciblées : Coordination, motricité, prise de balle, passe, conduite de balle.

Organisation : Rondo avec deux défenseurs et un joueur relais

Pour l'équipe qui attaque :

- 15 passes donnent un point
- Jouer dans l'intervalle entre les défenseurs donne un point

Pour l'équipe qui défend :

- 3 passes donnent un point
- Stop-balle sur la ligne donne un point

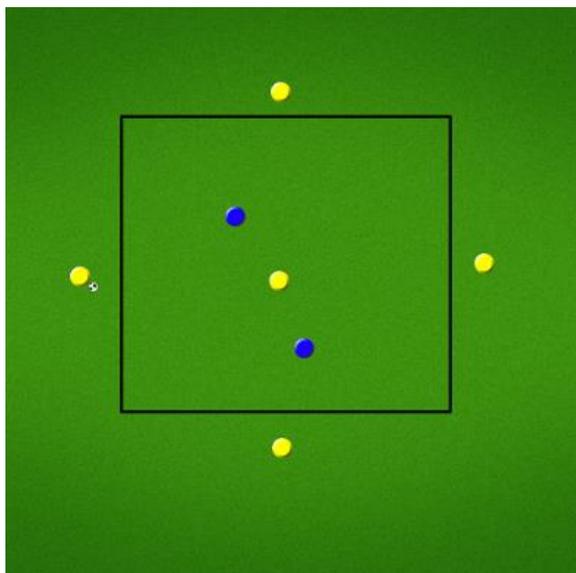
À la perte de balle, tous les jaunes peuvent entrer pour reprendre le ballon

Les défenseurs sont libres de sortir du carré pour récupérer le ballon

Si les défenseurs font un point, on redonne le ballon au attaquant et un recommence

Changer les défenseurs et le relais tous les 1m30

Évolution de l'échauffement : Jouer sur les limites dans le nombre de touches pour le relais et pour les joueurs en appui.



RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



© SOCCER ESTRIE

350, rue Terrill, bureau 271
Sherbrooke (Québec) J1E 3S7

819 564-6700

www.soccer-estrie.qc.ca