

## Échauffement précédent un match de championnat

### Slaven Bilic West Ham United FC

Commentaire et dessins Coach Georges

Cet échauffement type de West ham a été réalisé en 2015 .

Durée: 00:30 min Âge / Niveau: 18+

#### Temps 1



#### Description:

45 minutes avant le coup d'envoi , 3 gardiens de but et un entraîneur commencent leur échauffement (exercices typiques et étirements) dans la surface de réparation avant de passer à l'objectif d'entraînement pour la manipulation de base de la balle.

#### progression:

35 minutes avant le coup d'envoi, les 10 joueurs de champ débutent leur échauffement; Pendant 3 minutes, certains joueurs passent et bougent, certains joueurs le ballon dans les pieds et d'autres jouent sans ballon.

#### Temps 2

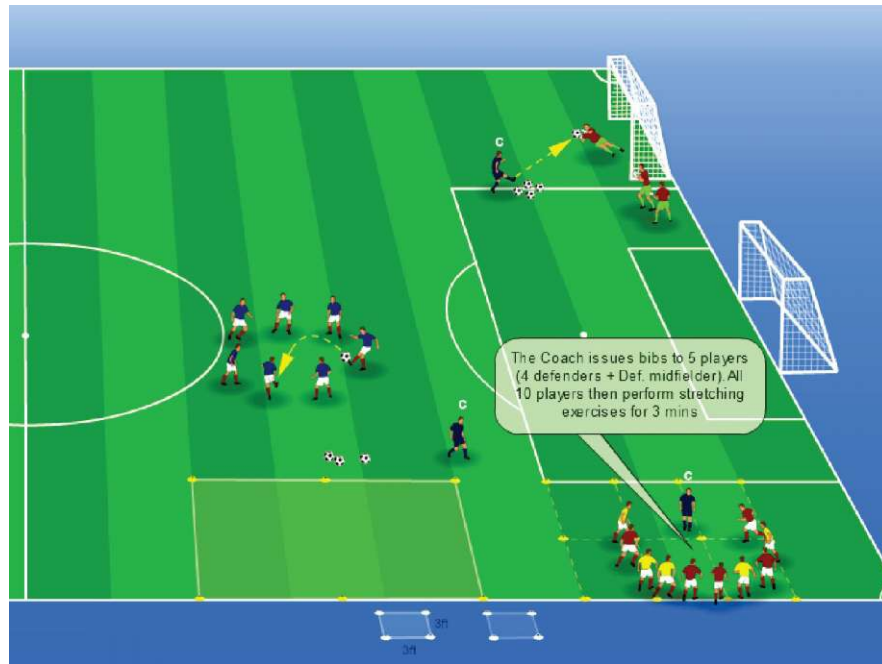
#### Description:

L'entraîneur envoie des dossards à 5 joueurs (4 défenseurs + milieu de terrain défensif) (1 min).

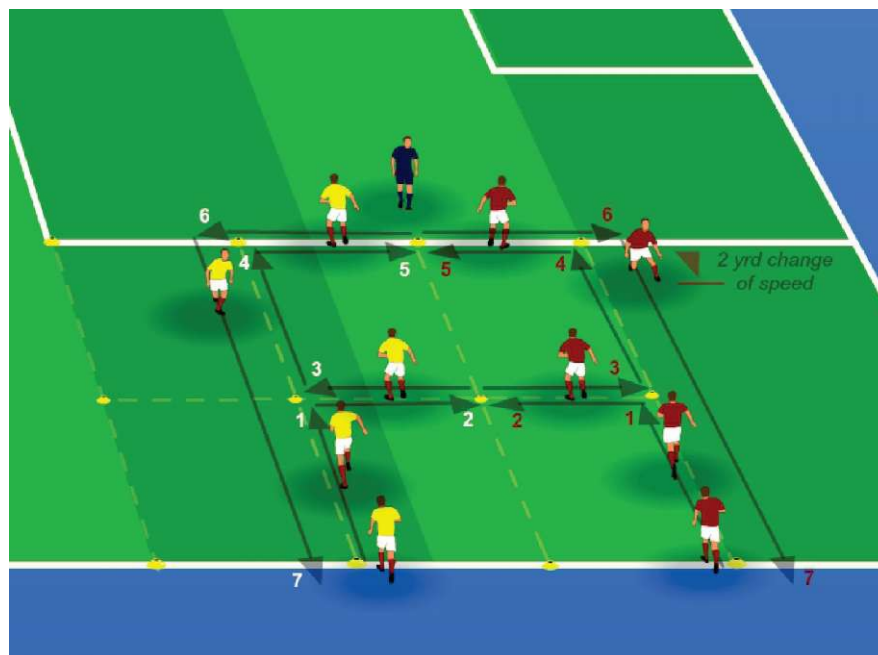
Les 10 joueurs effectuent ensuite des exercices d'étirement sur le terrain pendant 2 minutes.

L'entraîneur des gardiens frappe des balles basses à droite et à gauche.

Les 7 remplaçants en rond passent le ballon en l'air.



### Temps 3



#### Description:

L'entraîneur divise les 10 joueurs en 2 groupes pairs.

Les entraîneurs effectuent 6 séries d'exercices d'échauffement dans la séquence.

#### Points d'entraînement

Les divers mouvements d'exercices d'échauffement consistent en; genoux hauts, d'un côté à l'autre, à l'envers, au-dessus de la haie, marches brésiliennes, coups de pied hauts, sauts hauts.

Voir clip vidéo accompagné pour une présentation détaillée.

### Temps 4

#### Description:

Exercices de balancement des jambes (frappe dans le vide) pendant 1 minute (30 secondes chaque jambe).

Les joueurs courent ensuite jusqu'à la ligne médiane.

Le Gardien attrape le ballon de son partenaire avant de sauver celui frappé en angle par l'entraîneur.



## Temps 5



### Description:

5 v 5 dans une zone de 20 x 15 yards avec 2 joueurs comme support à chaque extrémité. C'est une zone serrée, mais les joueurs jouent vite mais aucun tackle n'est permis.

Jeu- 2 min> récupération - 1 min> Jeu - 2 min

### progression:

Gardiens - l'entraîneur frappe sous différents angles pendant 2 minutes. Au bout de 2 minutes, le gardien remplaçant et l'entraîneur (C2) servent les centres de gauche et de droite pour que le GK les attrape.

## Temps 6



### Description:

Positions: les joueurs exécutent des tâches liées au match;

CB effectuent des passes courtes et longue et des passes hautes et basses de la tête et du pied.

Les arrières centraux passent et se déplacent.

Les milieux défensifs passes courtes et longues

Milieux offensifs, ailiers et attaquants passent et tirent au but, servi par l'entraîneur qui met une pression passive sur le joueur avant de dribbler et de tirer.

### Description pour le gardien remplaçant :

C donne au gardien en retrait qui renvoie sur son partenaire derrière la ligne médiane.

## Temps 7



### Description:

L'entraîneur donne des instructions aux joueurs pour effectuer 2 mouvements dynamiques de football légèrement différents (2 séries de 4) sur place (20 secondes au total):

Les joueurs exécutent 2 étapes rapides (bondissement d'un pied sur l'autre sur les plots ) la 3ème étape sur 1 pied en se tenant en équilibre pendant 3 secondes.

### Temps 8



### Description:

Les joueurs sont divisés en 2 groupes de 5 à côté de chaque carré de 3x3 .

A - Un joueur du groupe commence ensemble en se déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre dans le carré; 1, 2, 3 - exécute une tête de saut puis sprinte vers le cône marqué comme A (4). Les joueurs reviennent au départ

B - La même séquence, cette fois anti-horaire dans le carré; 1, 2, 3 - sauter pour mimer une tête puis sprint (4) jusqu'au cône marqué B.

Les joueurs rentrent dans le tunnel ... Fin de l'échauffement.