

## ECHAUFFEMENT MACHT U10 à U13

Durée de l'échauffement : 30'

Matériels : Plots, 1 ballon par joueur

**Durée : 5'**

1 ballon/2joueurs.

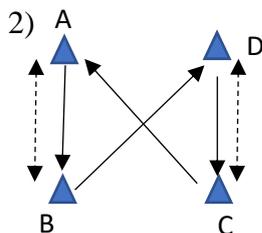
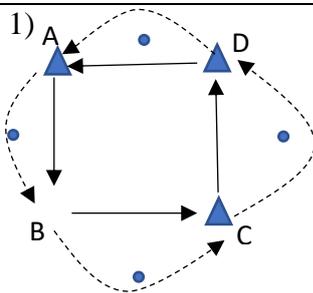
Joueurs dos à dos.

Se passent le ballon à la main :

- Sur le côté.
- Au-dessus de la tête et entre les jambes

Changer la rotation.

Face à face : balle en main, faire un 8 entre les jambes et le lancer au coéquipier.



**Durée : 10'**

1)

A passe à B, B passe à C, C passe à D et D passe à A.

Passe et suivre, suivre en exercice fonctionnel en contournant le plot.

Rotation :  $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow A$

Après 2'30'', changer le sens.

2)

A passe à B, B passe à C, C passe à D et D passe à A.

Rotation :  $A \rightarrow B \rightarrow A, D \rightarrow C \rightarrow D$

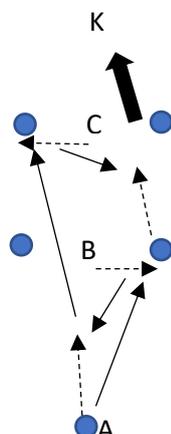
Changer la rotation du ballon après 2'30''.

**Durée : 10'**

Possession de balle.

5' à la main

5' aux pieds.



**Durée : 5'**

Un ballon/joueur.

Frappe au but

B appelle le ballon vers un plot, A joue une passe redoublée avec B, C appelle le ballon au plot opposé à B, A donne à C qui remet vers B et B frappe au but.

Rotation :  $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow A$