



Nb joueurs(ses) : 22

Date : 16/03/25

Equipe : 2013 CD 30

Séance de Préparation Physique pour des -13ans

Objectifs principaux : Favoriser le développement de la posture, de l'équilibre, de la motricité générale et spécifique HB, de la vitesse, voire de la force (appuis et bondissements uniquement) + prévention blessures

Marc TEISSONNIERE (Préparateur Physique, USAM Nîmes Gard)

1- Echauffement global – 10min

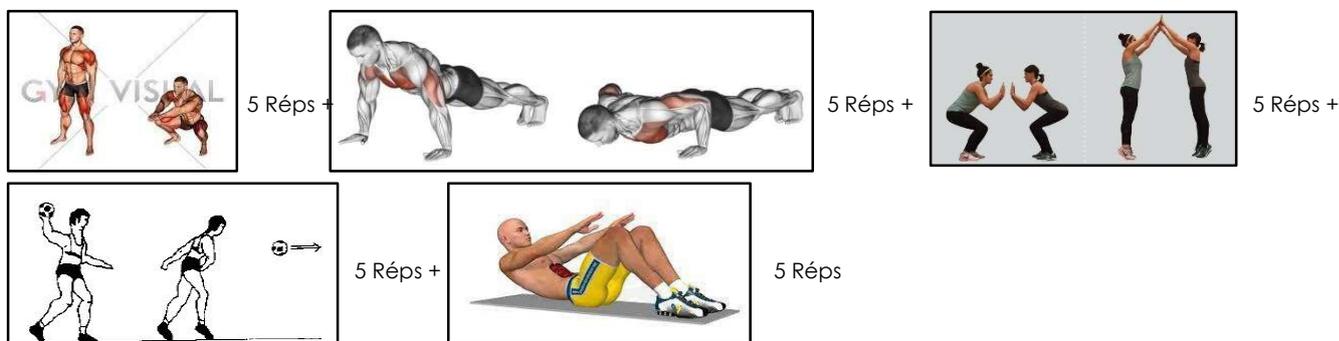
Echauffement musculaire et cardio ventilatoire.

Mise en place :

- 10 ou 11 groupes de 2 joueurs avec 1 ballon pour 2.

Fonctionnement :

- Circuit d'échauffement à répéter un maximum de fois pendant 5' (ou 3').
- 5 squats + 5 pompes + 5 squats-jump en duo + 5 passes Handball + 5 Abdos Crunchs (5 Répétitions = Réps par Atelier)



Déroulement :

- J1 et J2 sont côté à côté pour réaliser les squats, les pompes et les squats-jump en duo.
- Lorsque c'est fait, J1 prend le ballon et part en dribble vers le plot à 5m.
- J1 et J2 réalisent 5 passes handball puis J1 revient vers J2 pour effectuer les abdos.
- A chaque nouveau « tour » on change le joueur qui part en dribble et qui revient en course.

Objectif :

- Echauffement musculaire (pompage musculaire), cardio et spécifique HB.

Régulations possibles :

- Si pompes trop difficiles alors passage à genoux.
- Si distance de passe trop éloignée alors réduire, si trop facile alors agrandir.

Jeu d'éveil et de concentration

Mise en place :

- Tous les joueurs en cercle autour de l'entraîneur. 1 ballon à l'entraîneur.

Fonctionnement :

- A chaque fois que l'entraîneur dribble = je frappe des mains !

-

Déroulement :

- A chaque rebond les joueurs doivent taper des mains. S'ils se trompent alors ils sont « éliminés » ! Lorsque je suis éliminé = J'attends la fin du jeu en gainage ou en proprioception.

-

ATTENTION : à bien définir les postures de gainage et de proprioception AVANT de démarrer.

Objectif :

- Concentration / coordination visuelle, auditive et gestuelle
- Introduction du travail de gainage / proprioception

2- Travail de motricité – Coordination /Dissociation – 20min

Motricité évolutive dans échelles de rythme et pastilles (coupelles) au sol.



Travail évolutif de motricité



Mise en place :

- 4 colonnes de joueurs
- 1 échelle par colonne + 4 pastilles par colonne (de deux couleurs)
- 5 à 6 « vagues » de 4 joueurs côte à côte
- 2 ballons par colonne
- 4 petites haies basses par colonne.

Fonctionnement :

- Au signal (coup de sifflet), les 4 premiers joueurs de chaque colonne tapent 2 fois dans leurs mains de manière SYNCHRONISEE, passent dans l'échelle et réalisent le travail demandé
- Ils tapent à nouveau dans leurs mains de manière SYNCHRO en fin d'échelle avant de courir jusqu'au départ en face d'eux. A chaque coup de sifflet = 1 départ.
- Quand tout le monde est passé dans les échelles et se retrouve en face dans les pastilles on fait la même chose en sens retour.
- 2 à 3 passages par exercices (sans et avec ballon).

Objectif :

- Evaluer la motricité générale du joueur, sa coordination / dissociation ainsi que sa « qualité de pied » dans les exercices faisant intervenir du « bondissement » / « rebond ».
- Travail de motricité générale sans matériel.
- Travail de coordination / dissociation avec ballon.
- Travail de bondissements « légers » sans contrainte de hauteur.
- Travail de bondissements « légers » avec contrainte de hauteur faible.

3- Travail de vitesse – Temps de réaction – 20min

Jeu du plot « en cercle et face à face »

Mise en place :

- 10 à 11 groupes de 2 joueurs face à face, positionnés en cercle
- 2 cercles de 5 à 6 groupes de joueurs
- 1 coupelle pour 2 au milieu des deux joueurs
- Les deux joueurs doivent pouvoir tendre les bras devant eux sans se toucher.

Fonctionnement :

- Les joueurs face à face jouent en « duel »
- Position de départ accroupi (ou pencher vers l'avant)
- Les joueurs doivent réagir aux annonces de l'entraîneur et exécuter le mouvement souhaité sans se tromper (toucher ses épaules, genoux, tête, ...)
- Quand l'entraîneur annonce « plot » il faut être le plus rapide à attraper le plot.
- Variantes = Sur place / Ajoute « gauche ou droite » (changement de binôme) / Ajoute « change » (inverse les positions dans le binôme)

Objectif :

- Préparation de manière ludique à l'écoute et à la réactivité nécessaire au travail de vitesse.

Travail de vitesse = Temps de réaction (duels)

Mise en place :

- 10 à 11 binômes face à face positionnés au centre du terrain.

Fonctionnement :

- Les 2 joueurs sont en duel
- L'un va être « chasseur » et l'autre va être « chassé »
- Consignes pour le chasseur = Toucher le chassé avant qu'il n'atteigne la ligne de touche derrière lui
- On joue sur la manière de déterminer « qui est qui » = Chasseur ou Chassé :
 - En montrant la direction de course à suivre.
 - En montrant la direction de course à ne pas suivre.
 - En annonçant un chiffre « pair ou impair » (qui correspond à l'un ou l'autre des joueurs)
 - En donnant un petit calcul mental
 - En jouant au « pierre feuille ciseaux » et le gagnant = chasseur OU l'inverse, etc...

Objectif :

- Travail de vitesse au travers du temps de réaction.