



STAGE DES EDUCATEURS LSQM 2016

Échauffement d'avant match et échauffement à l'entraînement du GB (U13+)
(Priorités et clés de réussite)



Direction Technique Gardien de But

Association régionale de soccer de Québec



PLAN

1. Échauffement d'avant match (objectifs, mise en place et méthodologie)
2. Échauffement à l'entraînement (objectifs, mise en place et méthodologie)
3. Conclusion
4. Questions
5. Terrain

1. Échauffement d'avant match

◆ Objectifs

- a. Préparation du corps à l'effort (match)
- b. Prendre ses repères sur le terrain
- c. Mental (vers la **concentration** maximum)



1. Échauffement d'avant match

◆ Mise en place

Simple

- a. Dans la surface de réparation
- b. E-GB1-GB2-joueurs, ballons



1. Échauffement d'avant match

◆ Méthodologie

- a. Moi (activation générale, Co / 5-8 min)
- b. Moi et le ballon (Te+Co / 5 min)
- c. Moi, le ballon, le but (et mes partenaires) (Te+Ta+Co+M/ 10-15min)
- d. Moi et ma performance (M)
- e. Durée (20-30 min, progressivité dans toutes situations)
- f. Qui? Entraîneur GB, GB remplaçant, entraîneur assistant ou bénévole attiré (rôle connu en début d'année)



1. Échauffement à l'entraînement

◆ Objectifs

- a. Préparation du GB pour l'entraînement d'équipe (en lien avec le thème)
- b. Mental (vers la **concentration** maximum)



1. Échauffement à l'entraînement

◆ Mise en place

Simple

- a. Dans la surface de réparation
- b. E, GB1, GB2, GB3, ballons-matériels





1. Échauffement à l'entraînement

◆ Méthodologie

a. Moi, le ballon, le but (et mes partenaires) (Te+Ta+Co+M)

- Déplacements, réactivité, orientation, étirements dynamiques, Stabi-mobi..
- Jeu aux pieds à 1 touche et à 2 touches
- Prises de balles au sol, mi- haute et haute
- Geste technique lié au thème

b. Durée variable (progressivité dans toutes situations)

c. Qui? Entraîneur de GB, entraîneur assistant ou bénévole attitré

Conclusion



1. Se doter d'un **RITUEL** à l'intérieur duquel, le GB retrouvera ses besoins (match) et d'une **ROUTINE** propre à chaque GB .
2. Préparer le GB pour la partie principale de l'entraînement d'équipe, en tenant **compte du thème abordé** par l'entraîneur en chef (bonne communication avec l'entraîneur-chef).

Merci de votre attention!



Questions?