

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

1

Échauffement articulaire et musculaire :
Gammes avec le groupe joueurs ou routine
individualisée.

2

Prises de balle

Au sol



Mi-
Hauteur



Haute



3

Plongeon (petits ballons)

Au sol



Mi-
Hauteur



4

Relances (à la main et aux pieds)

Courte



Longue



Courte
et
Longue



5

Frappes en mouvement avec les remplaçants
ou un éducateur/dirigeant

**Note : Adaptez le nombre de répétitions en
fonction du temps d'échauffement**

EXEMPLE :

1

Mobilité + activation générale : 3 min

2



10 répétitions

3

2x4 petits ballons :

- 4 à droite
- 4 à gauche



10 répétitions

2x4 petits ballons :

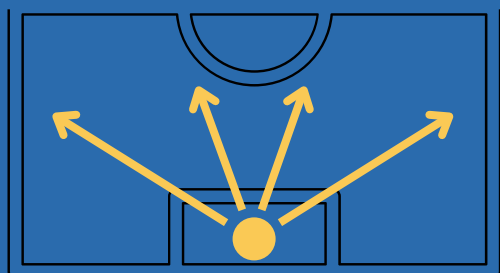
- 4 à droite
- 4 à gauche



10 répétitions

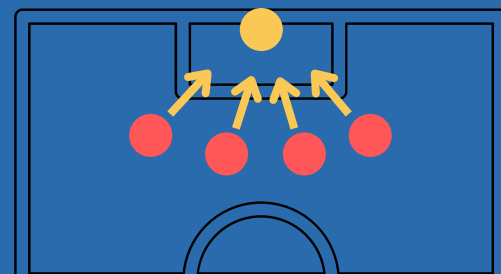
Réaliser pour chaque relances le geste 4 fois :

4



5

Dix frappes en variant les angles et l'intensité.



Note : Une fois cette partie terminée, ajouter des situations proches du match : centres, situations de 1 contre 1, frappes avec barrage ...