



---

# Échauffement U11 sans matériel – Checklist

Plan de 15 minutes pour entraîneurs et parents aidants

*Ce document a été fourni par areacopa.com.*

ÉQUIPE

DATE

RESPONSABLE

---

## Emporter et improviser

Sans sac de matériel, juste le minimum.

- Ballons (au moins un par binôme)
- Gourdes pour tous les joueurs
- Utiliser t-shirts, chaussures ou gourdes comme repères
- Chronomètre ou téléphone avec affichage des secondes
- Enchaînement des six exercices en tête

## Trois exercices sans ballon

- Course miroir par deux : à 2 m, A guide par le mouvement, B reproduit, échange toutes les 60 s
- Jeu des consignes : zone délimitée (au pire 4 chaussures aux coins), l'entraîneur lance des directions comme gauche/droite/sprint/sol/saut, option inverser deux consignes
- Loup dans le carré : 10×10 m marqué avec des chaussures, 1 chasseur, le joueur pris prend le relais, changement toutes les 30 s, variante avec deux chasseurs

## Trois exercices avec ballon

---

- Passe en marchant : par deux, à 5 m, première touche propre, après 1 min monter le rythme à un petit trot
- 1 contre 1 jusqu'à la ligne : à 5 à 8 m, A porte le ballon derrière B et passe la ligne, B défend, une action puis échange
- Loup avec ballon : chaque joueur avec un ballon au pied, 1 ou 2 chasseurs, celui qui perd son ballon devient chasseur

## Plan de 15 minutes

---

- 0 à 5 min mobilisation : course miroir par deux (3 min) et jeu des consignes (2 min)
- 5 à 10 min activation : loup dans le carré ou loup avec ballon (selon le nombre de ballons)
- 10 à 15 min travail avec ballon : passe en marchant (3 min), puis 1 contre 1 jusqu'à la ligne (2 min)

## Ce qui n'a pas sa place dans un échauffement U11

---

Évitez ces quatre anti-patterns.

- Étirements statiques (pratique d'adulte, ni nécessaire ni utile en U11)
- Longues phases d'arrêt sans mouvement
- Explications plus longues que l'exercice lui-même
- Course continue pure sans stimulus cognitif

