

FICHE : LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT IDÉALE

Une séance d'entraînement se compose de plusieurs étapes toutes aussi indispensables :

- **L'échauffement** : pour préparer son corps à l'entraînement qui va suivre.
- **Ateliers techniques/jeu** : pour faire évoluer son niveau de football
- **Les étirements** : pour aider son corps à se relâcher après l'effort physique, revenir au calme et éviter les courbatures.

L'ÉCHAUFFEMENT



ATELIERS TECHNIQUES / JEU



LES ÉTIREMENTS

