

PROTOCOLE IJ

Utilisation des IJ dans le football : lors des arrêts bref devant l'adversaire, sauts, départ course brutal, recule frein

ETIREMENTS

Lors de la semaine accordez-vous un moment d'assouplissement qui peut durer 10-15min avec des postures d'étirements longs en les répétant 2-3 fois en se focalisant sur les gros groupes musculaires (dos, quadri, Ischio, mollet et épaules bras suivant vos métiers)

EXERCICES (3X8 REP - 30S-1MIN RECUP)

Relever de bassin sur 1 jambe

→ Maintenir talon de la jambe d'appui au sol puis remonter le bassin en serrant les fessiers ainsi qu'en contractant volontairement les IJ.

Variable + : pied sur Swiss ball/ballon foot

Variable - : relever sur 2 jambes puis extension d'une jambe 5s puis reposer et faire avec l'autre



Coup de pied arrière avec élastique

→ Élastique mis contre 1 objet stable qui ne bouge pas. Tendre la jambe vers l'arrière.

Variante + : accrocher l'élastique sur l'autre jb pour travailler la stabilité sur jb d'appui



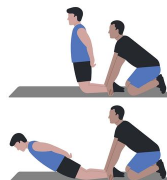
Soulevé de terre sur 1 jb

→ Avec un Medecin ball ou Ballon de foot se mettre sur une jb puis pencher le buste vers l'avant tout en penchant le fessier vers l'arrière (veillez à garder le dos droit tout le long)



Hamstring Nordique

→ A faire qu'après un échauffement, jamais à FROID. Contrôler la descente du buste vers l'avant. Mettre ballon pour se rattraper au sol



Étirements

Avant l'effort :

- Étirement court 6-8s, pendant échauffement match faire des étirements activo dynamique (phase d'allongement – talon fesse)

Pendant l'effort :

- Si douleur stopper l'entraînement puis massage pour drainer ainsi que de la chaleur sur la zone douloureuse.
- Si crampe étirement et hydratation régulière et boire différentes eaux pour apporter des minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium)

Après l'effort

- Étirement long 30s (ne pas aller jusqu'au point douloureux juste un ressenti d'allongement)
- Faire cela lors de la douche mais pas directement après l'entraînement ou lors de la causerie s'il y en a une après séance

PROTOCOLE IJ

Utilisation des IJ dans le football : lors des arrêts bref devant l'adversaire, sauts, départ course brutal, recule frein

ETIREMENTS

Lors de la semaine accordez-vous un moment d'assouplissement qui peut durer 10-15min avec des postures d'étirements longs en les répétant 2-3 fois en se focalisant sur les gros groupes musculaires (dos, quadri, Ischio, mollet et épaules bras suivant vos métiers)

EXERCICES

AVEC BALLON

Gammes techniques de passes : (3x20" rep – 30" recup)

- 1) Passe à un joueur puis reculer en petit pas vers plot à 5m puis revenir en foulé normale
- 2) Passe à un joueur puis recule frein vers plot 10m et revenir en course normale
- 3) Piétinement puis saut pour remise de la tête au coéquipier

Parcours de conduite de balle : 15 min

- 1) Slalom sur 4 plots en faisant le plus de touche de ball
- 2) Accélération vers zone 5m puis stop ball puis recule rapide 3m vers la droite (à gauche sur 2eme passage)
- 3) Conduite sur 2m et tir dans mini but si pas de MB alors passe sur mur pour faire un contrôle orienté pour revenir au départ

Variable : Pied de conduite, distance (+ ou -)

Exercice duel : 15 min

- Faire un 1vs1 (terrain 15 sur 15m) avec zone de recule frein sur 3m puis essayer de récupérer le ballon pour ensuite marquer sur les 8s (+ ou – selon réussite) après récupération (+2)

Exercice devant le but : 15 min

- Saut pieds joints sur 2 haies puis course vers l'avant 1^{er} poteau puis recul vers pénalty puis réception centre (volé, tête, etc) (changer le coté de passage, et appel si besoin avec un marquage d'arrêt)

Étirements

Avant l'effort :

- Étirement court 6-8s, pendant échauffement match faire des étirements activo dynamique (phase d'allongement – talon fesse)

Pendant l'effort :

- Si douleur stopper l'entraînement puis massage pour drainer ainsi que de la chaleur sur la zone douloureuse.
- Si crampe étirement et hydratation régulière et boire différentes eaux pour apporter des minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium)

Après l'effort

- Étirement long 30s (ne pas aller jusqu'au point douloureux juste un ressenti d'allongement)
- Faire cela lors de la douche mais pas directement après l'entraînement ou lors de la causerie s'il y en a une après séance