Performance athlétique – Circuits: Football – Force (16-20 ans)

Cet entraînement de renforcement musculaire combine exercices au sol, sauts à l'élastique et courses. Il initie également les jeunes adultes au maniement des haltères.

Download

Performance athlétique – Circuits: Football – Force (16-20 ans) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer les principaux groupes musculaires
- Acquérir la technique de base pour l'entraîne- ment de la force avec des haltères (sans poids)

Sécurité

- Exécuter correctement les exercices
- Corriger les mauvaises positions (tronc, dos, genoux, hanches) et la respiration

---

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football (source pour la partie principale: Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft – SASSI»)(2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO