

Entraînement

Football (16-20 ans): Force

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.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés




Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage

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

Sécurité

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

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10-15' Echauffement (choisir deux exercices) <ul style="list-style-type: none"> • Saut à la corde: se déplacer dans la salle et sauter à différents rythmes • Balle à dix • 5 contre 2 sur un demi-terrain: l'équipe en supériorité numérique se fait des passes, les deux adversaires essaient d'intercepter le ballon • Unihockey/basketball: former deux terrains, petits matches à 3 contre 3 sur la largeur du terrain 		Cordes à sauter Ballons de football Buts, cannes et balles d'unihockey Ballons de basketball
Partie principale	40-60' Circuit-training: <ul style="list-style-type: none"> • Durée des exercices: 45 secondes • Pause entre les exercices: 45 secondes (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 3 		
	Installer le circuit	Postes disposés dans toute la salle	Barres sans poids Cordes à sauter Couvercle de caisson Cônes
	Poste 1: Demi-squat Avec barre sans poids, dos droit.		Barres sans poids
	Poste 2: Abdominaux obliques Tête toujours surélevé.		
Poste 3: Ischio-jambiers Talons coincés sous les espaliers, pencher lentement le haut du corps vers l'avant.			

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40-60'	Poste 4: Appuis faciaux Dos toujours droit.		
		Poste 5: Sauts à la corde 45 secondes avec variation du rythme.		Cordes à sauter
		Poste 6: Quadriceps Sur une jambe, max. 90°.		
		Poste 7: Adducteurs Avec barre sans poids.		Barres sans poids
		Poste 8: Abdominaux droits Assis, exercice dynamique.		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40-60'	<p>Poste 9: Sauts verticaux Alterner jambes droite et gauche, aussi haut que possible.</p>		Couvercle de caisson
		<p>Poste 10: Dos Bras droit et jambe gauche, vice-versa.</p>		
		<p>Poste 11: Mollets Soulever les talons, dos droit (avec barre sans poids).</p> <p>Variante: Sur une jambe, mains en appui contre les espaliers.</p>		Barres sans poids
		<p>Poste 12: Skipping Position élevée des hanches, hauteur suffisante des genoux. Cônes séparés d'un mètre.</p>		Cônes
		<p>Ranger le matériel</p>		
Partie finale	20-30'	<p>Jeu libre Sur tout le terrain. Former deux à trois équipes.</p>		Ballon de football

Auteur: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football

Source (pour la partie principale): Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft – SASSI»