

Comment prévenir les blessures?

Les exercices types :

Étirements avant la rencontre :

De façon dynamique pour préparer les gestes lors du match :

- Balancier de jambe avant / arrière – ouvrir / fermer la jambe

De façon statique et rapide, sans grande amplitude, préparer à le muscle l'étirement :

- Adducteurs / Quadriceps / Ischios / Fessiers / Mollets



Étirements après la rencontre :

Pas d'étirements prolongés juste après la rencontre (muscles fragilisés)

Pour travailler la souplesse, cherchez l'amplitude de façon progressive (en séance spécifique) :

- Psoas / Adducteurs / Ischios / Fessiers / Mollets



Comment prévenir les blessures?

Les exercices types :

Renforcement musculaire :

Cibler : quadriceps, ischios, fessiers, mollets, ceinture abdominale

A faire entre les rencontres, en guise de préparation physique (gain de force et puissance) :

- Squat-Jump
- Fentes alternées
- Gainage dynamique



Travail d'appuis :

Travail efficacement la stabilité des articulations :

- Appuis latéraux
- Rotations
- Marche arrière



Comment prévenir les blessures?

Les exercices types :

Entraînement d'endurance

- Travail continu : intensité modérée et effort prolongé (footing ou trail)
 - Travail fractionné : intensité très élevée et effort court mais répété (30/30 ; 15/15 ; 2vs2)
- Privilégier le travail fractionné car plus adapté aux contraintes du football



Proprioception :

C'est la perception de son corps et de ses mouvements dans l'espace.

L'entraînement proprioceptif permet de protéger les articulations du genou et de la cheville

- Travail de déséquilibre : unipodale, surfaces instables
- Travail les yeux fermés : sensibilité des ligaments et récepteurs +++

