

Dans un match de football, en tant que joueur, vous n'êtes (malheureusement) qu'une minute en moyenne en possession du ballon. La façon dont vous bougez pendant les 89 minutes restantes est donc déterminante pour votre performance. Avec la formation de course à pied, telle qu'elle est proposée dans le centre de performance du Bayer 04 Leverkusen, vous développez vos capacités de coordination.



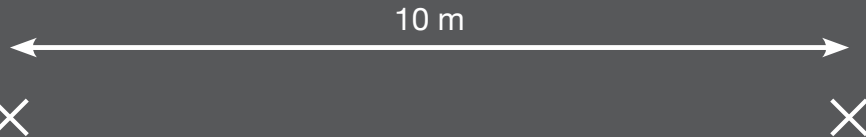
EXERCICES ET EXÉCUTION

Le mouvement de course à pied consiste en une flexion et une extension constantes de la hanche. Ce mouvement peut être divisé en deux exercices bien connus, dont l'exécution correcte est de la plus haute importance.

MISE EN PLACE

Marquez avec deux cônes une distance de dix mètres à peu près.

EXERCICE:



Formation de course à pied

La formation de course à pied est construite autour de détails que nous utilisons dans le centre de performance de Bayer 04 Leverkusen pour amener nos joueurs à un niveau professionnel. Regardez tous les exercices de la vidéo à votre aise et concentrez-vous sur les caractéristiques des mouvements décrits dans le PDF lorsque vous les exécutez. Les exercices de course à pied conviennent parfaitement comme programme d'échauffement pour l'entraînement d'équipe.

Tim Riedel - Entraîneur physique, Bayer 04 Leverkusen

EXÉCUTION

1. Levées de genoux

Levez alternativement les genoux. Faites attention à ce que vos mouvements répondent aux critères suivants:

- L'angle de la hanche doit être de 90° et celui du genou de 60° à peu près.
- Contractez les muscles de vos pieds afin de retomber et de repousser de manière stable.
- Bougez activement les bras, gardez les épaules détendues.
- Maintenez la tension du tronc.

2. Talons

Rapprochez les talons le plus près possible des fesses à chaque pas. Faites attention à ce que vos mouvements répondent aux critères suivants:

- Les hanches doivent être étendues, l'abdomen tendu
- Contractez les muscles de vos pieds afin de retomber et de repousser de manière stable.
- Bougez activement les bras, gardez les épaules détendues.

3. Pas de côté

Avancez latéralement avec des pas de côté. Faites attention à ce que vos mouvements répondent aux critères suivants:

- Pliez légèrement les genoux. Si le centre de gravité de votre corps se situe plus bas que celui de votre adversaire, vous avez un avantage.
- Gardez vos pieds près du sol. Évitez de laisser planer les pieds, afin de pouvoir réagir rapidement aux mouvements de votre adversaire.
- Faites attention à la tension des pieds et du tronc.



Effectuez les variations suivantes pour entraîner tous les mouvements spécifiques au football:

- Alternez vos pas de côté – faites pivoter votre corps de 180° tous les deux pas, de façon à ce que l'autre jambe soit toujours devant, dans le sens de la marche. La hanche initie le mouvement de rotation. Le haut du corps suivra.
- Rotation vers l'arrière – faites pivoter votre corps de 180° tous les deux pas, mais effectuez la rotation sur l'épaule arrière, en levant le genou.
- Pas de côté en diagonale vers l'avant – effectuez les pas de côté en diagonale vers l'avant: deux pas à droite, deux à gauche, etc. – la hanche initie le mouvement de rotation. Le haut du corps suivra.
- Pas de côté en diagonale vers l'arrière – effectuez les pas de côté en diagonale vers l'arrière: deux pas à droite, deux à gauche, etc. – la hanche initie le mouvement de rotation. Le haut du corps suivra.

4. Croiser le genou vers l'avant

Courez latéralement et levez diagonalement sur toute la distance et à chaque pas le genou droit ou gauche devant la jambe d'appui. Faites attention à ce que vos mouvements répondent aux critères suivants:

- Pliez légèrement les genoux. Si le centre de gravité de votre corps se situe plus bas que celui de votre adversaire, vous avez un avantage.
- Faites attention à la tension des pieds et du tronc.

5. Pas croisé

Courez latéralement en croisant les jambes en alternance. Faites attention aux caractéristiques suivantes:

- Effectuez le mouvement de rotation à partir des hanches. Gardez les épaules le plus stables possible.
- Pliez légèrement les genoux. Le but de cet exercice également est d'augmenter votre réactivité aux mouvements rapides de votre adversaire. Lors d'un duel, vous avez un avantage si le centre de gravité de votre corps se situe plus bas.

IMPORTANT

Sentez votre corps! Veillez consciemment à la stabilité du genou et concentrez-vous, lorsque vous pratiquez, sur la tension dans le pied, la cheville et le tronc.