

L'IMPORTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE EN FOOTBALL

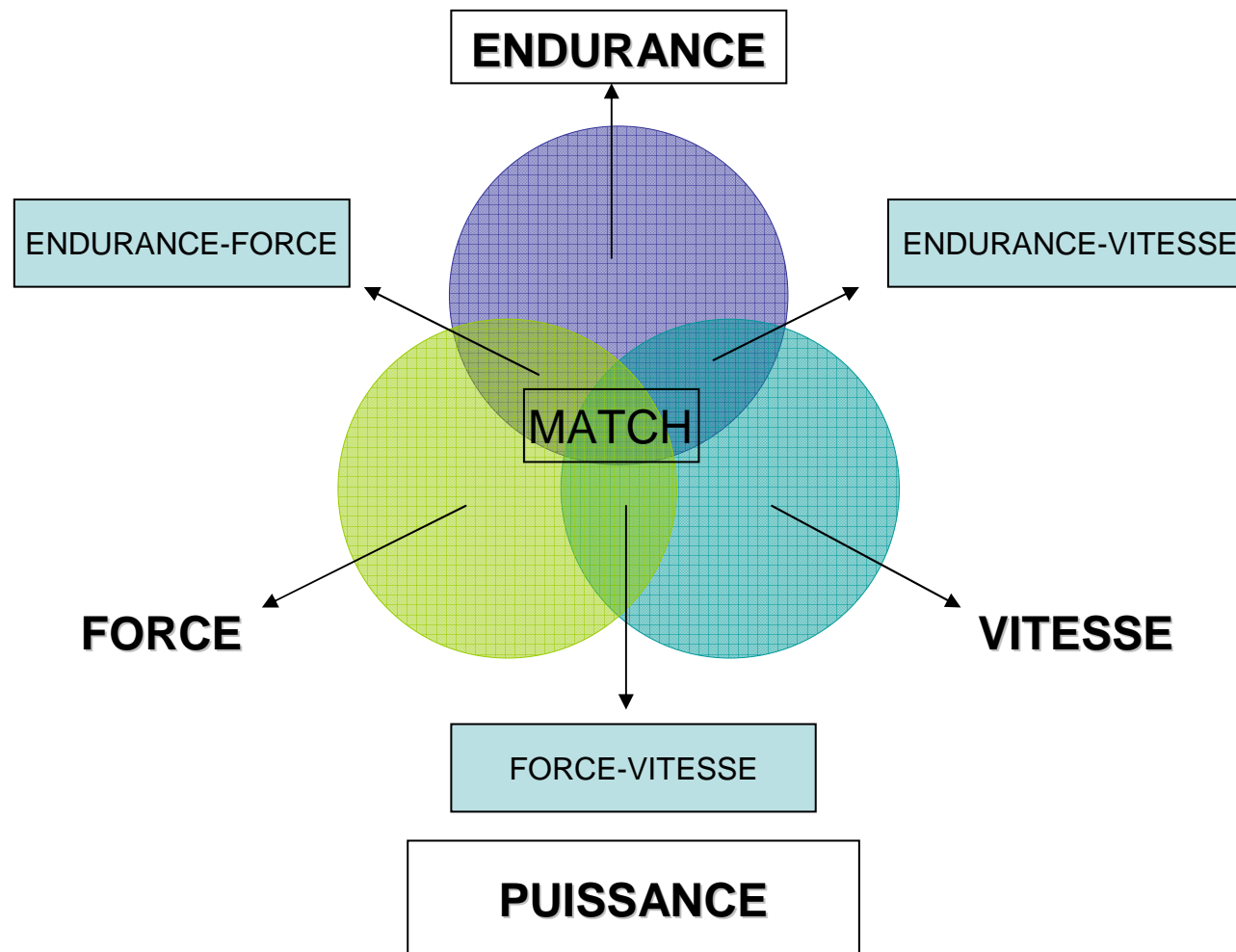
Guy NAMUROIS

Préparateur physique du Standard de Liège

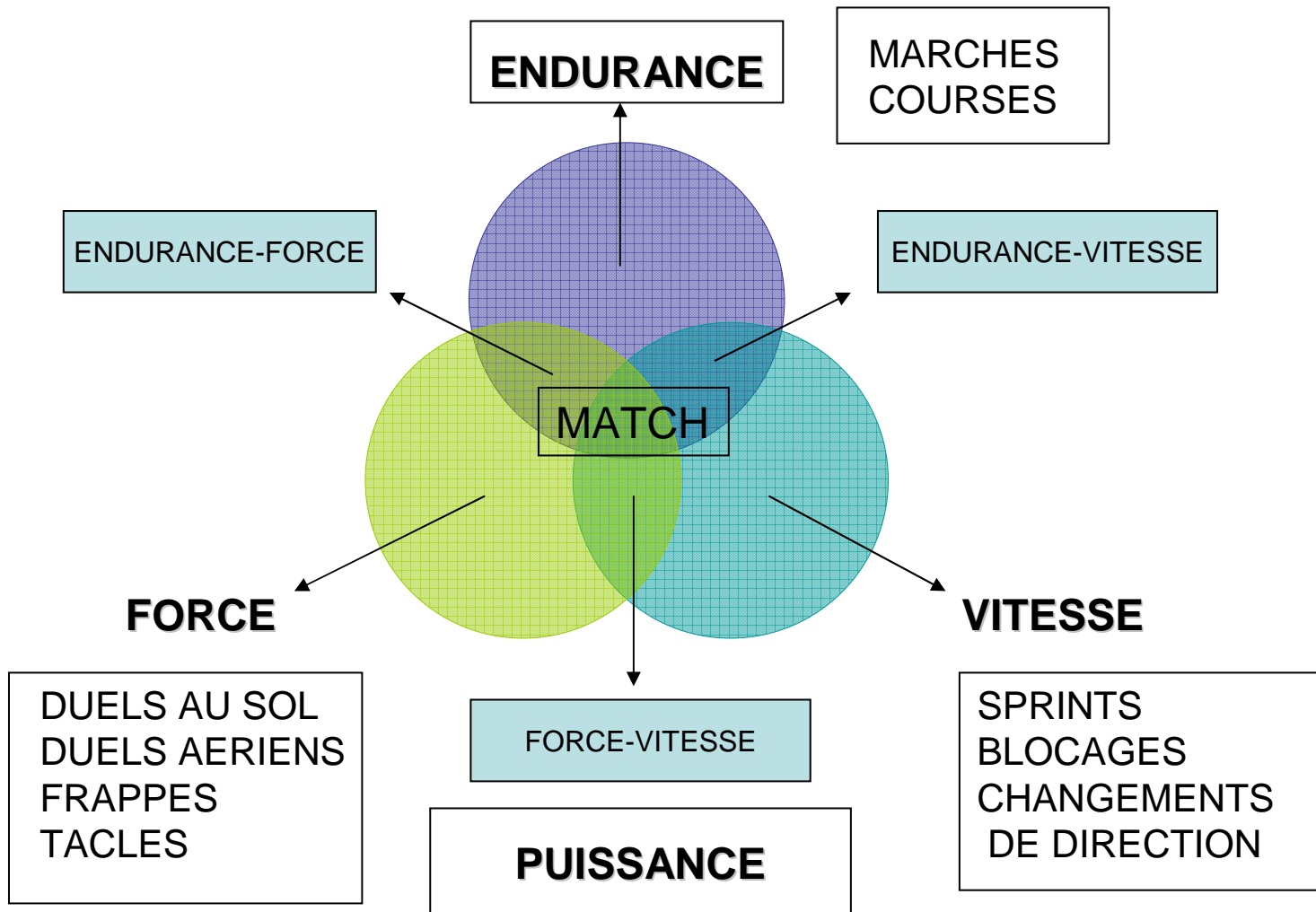
Avril 2009

LES QUALITES PHYSIQUES SOLLICITEES EN FOOTBALL

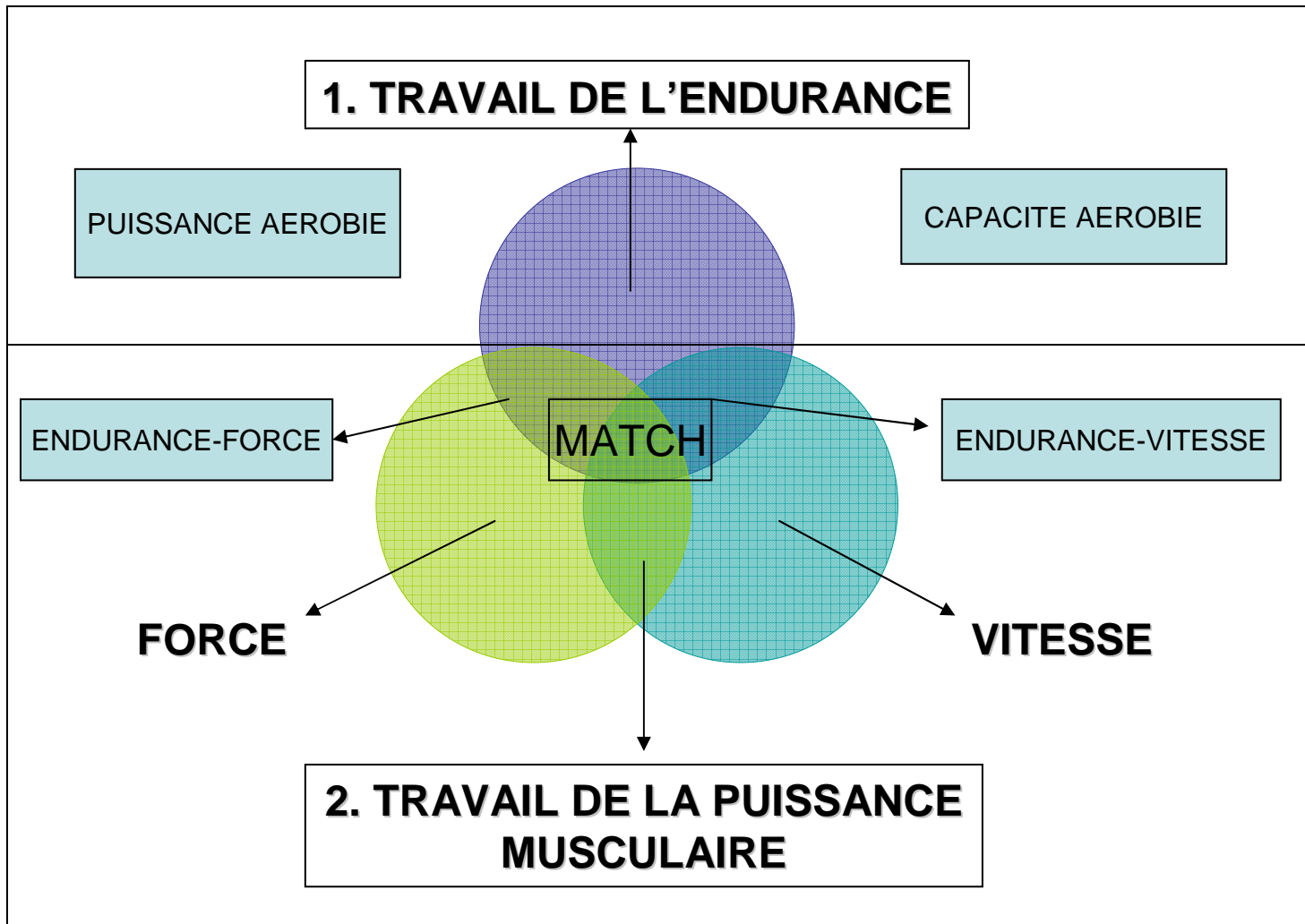
(R.VERHEIJEN)



LES EFFORTS EN FOOTBALL



CONSEQUENCE : 2 AXES DE TRAVAIL PHYSIQUE



CONSTAT:

L'entraînement de la
PUISSANCE MUSCULAIRE
(le deuxième axe)
est trop souvent délaissé!

CAUSES

ENDURANCE

Moyen : Course simple.

Matériel : 1 chrono, 1 sifflet.

Lieu : Terrain, piste ou bois.

Evaluation :

Test standardisé sur terrain,

- rapide
- simple à réaliser.

(Par exemple : test VMA).

CAUSES

ENDURANCE

Moyen : Course simple.

Matériel : 1 chrono, 1 sifflet.

Lieu : Terrain, piste ou bois.

Evaluation :

Test standardisé sur terrain,

- rapide
- simple à réaliser.

(Par exemple : test VMA).

PUISSANCE MUSCULAIRE

Moyen : Gestes techniques,
Education athlétique.

Matériel : Spécifique
(barres, poids...etc.).

Lieu : Salle, terrain
aménagé.

Evaluation :

Tests individualisés (temps,
matériel).

LE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE

AVANTAGES POUR LE FOOTBALLEUR :

- Vitesse de démarrage, changement de direction et blocages.
- Economie de course (5 à 15%) - VMA.
- Duels.
- Stabilité des articulations.
- Puissance de frappe.
- Capacité à répéter des sprints (CRS).
- Proprioception.
- Prévention des déséquilibres musculaires (déchirures).

LE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE

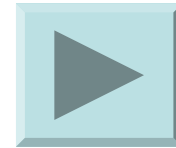
MISES EN GARDE POUR L'ENTRAINEUR :

- Bonnes méthodes en fonction des effets désirés.
- Fondamentaux athlétiques (placements).
- Programmer les séances :
 - Connaissance des effets à court et à long terme des séances.
 - Progressivité des exercices.
- Individualiser les séances (tests).

RAPPEL

4 REGIMES DE CONTRACTION MUSCULAIRE :

CONCENTRIQUE



ISOMETRIQUE



EXCENTRIQUE



PLIOMETRIQUE



LA METHODE MODERNE DE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE : **LE CONTRASTE DE CHARGE**

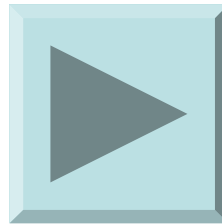
(METHODE BULGARE)

- Principe
 - Alternance de plusieurs régimes de contraction.
- Intérêts
 - Vigilance Concentration.
 - Explosivité, même avec les méthodes « ralentissantes » (excentrique).
 - Variation « infinie » des séances.
 - Seule limite : L'imagination du préparateur physique.

**LES EXERCICES
DE PUISSANCE MUSCULAIRE
EN FOOTBALL**

DEMARRAGES - SPRINTS

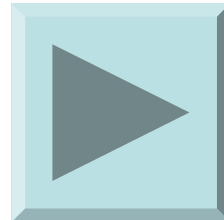
REGIMES	STATO-DYNAMIQUE PLIOMETRIQUE	
SQUATT JUMPS	KANGOUROU	SPRINT



CHANGEMENTS DE DIRECTION / BLOCAGES

REGIMES	STATO-DYNAMIQUE EXCENTRIQUE PLIOMETRIQUE
----------------	---

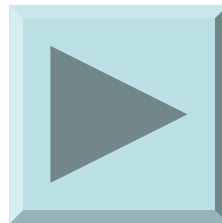
FENTES LATERALES+JUMP	BONDS LATERAUX	SPRINT CHANGEMENT DIRECTION
-----------------------	----------------	--------------------------------



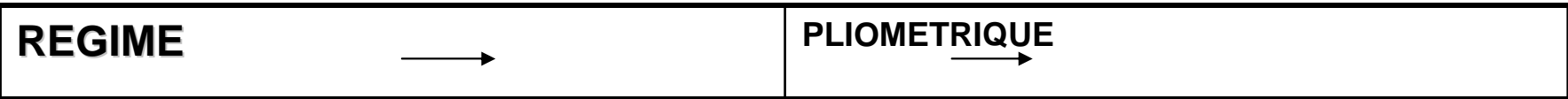
DUELS PIEDS AU SOL

REGIMES	ISOMETRIQUE CONCENTRIQUE
----------------	---------------------------------

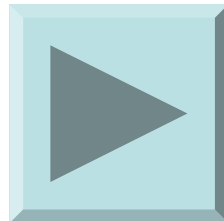
BARRES-HALTERES : •EXERCICES HALTEROPHILES •HAUT DU CORPS	AU SOL : •EXERCICES GYMNIQUES •ABDOS-DORSAUX	AVEC MEDICIN-BALL : •BRAS - ABDOS-DORSAUX
---	--	--



DUELS AERIENS (TETES)



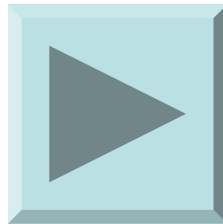
HAIES BASSES ESCALIERS CORDE A SAUTER	GRADINS HAIES MOYENNES	HAIES HAUTES BANCS SAUTS AVEC CHARGES
---	---------------------------	---



PETIT JEU DE JAMBES/VIVACITE

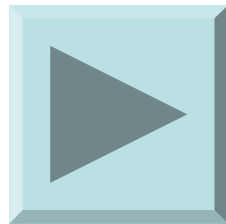
REGIME	PLIOMETRIQUE + FREQUENCE GESTUELLE
---------------	---

ECHELLES CERCEAUX	HAIES BASSES LATTES	IDEM + CHRONO
----------------------	------------------------	---------------



ENDURANCE - FORCE

- EXERCICES INTERMITTENTS COURSE-MUSCULATION
- EXEMPLE : [10"course à 120%VMA-20"récup-15"pliométrie-15"récup] pendant 6-8 min



ENDURANCE - VITESSE

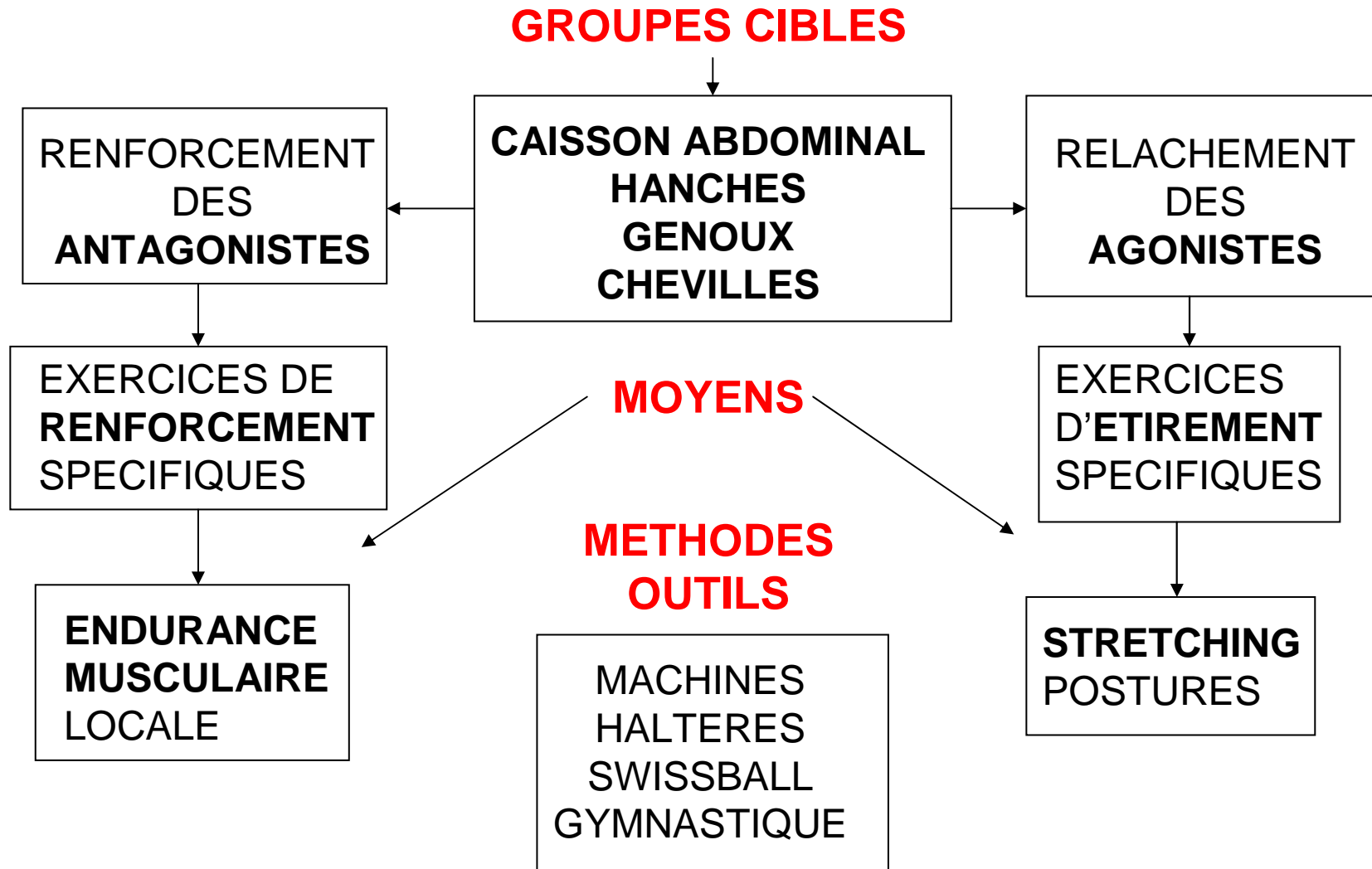
CAPACITE A REPETER DES SPRINTS

- EXERCICES INTERMITTENTS SIMPLES OU COMBINES:
- EXEMPLES :

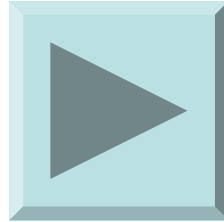
[5''sprint - 25''récup]
pendant 6-8min.

[10''pliométrie+2''sprint - 25''récup - 5''sprint - 25''récup]
pendant 6-8min.

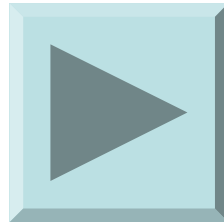
L'ENTRAINEMENT MUSCULAIRE PREVENTIF



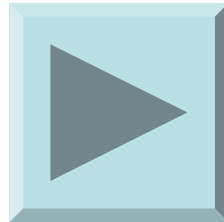
RENFORCEMENT DE L'ARTICULATION DE LA CHEVILLE



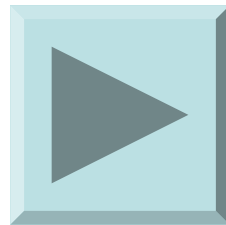
RENFORCEMENT DE L'ARTICULATION DU GENOU



RENFORCEMENT DE L'ARTICULATION DE LA HANCHE



RENFORCEMENT DU CAISSON ADBOMINAL



L'EVALUATION DE LA FORCE : LES TESTS DE BASE

JAMBES :

- Explosivité : Détente : Abalakov
- Réactivité : 5 multibonds.
- Sprint : 10m et 5 x 5,5m au chrono
- Souplesse (sit/reach-écart facial)

HAUT DU CORPS :

- Abdominaux : 3 x 30 secondes sit-up (R : 30 secondes)
- Bras : Développé couché : 5 RM

L'EVALUATION DE LA FORCE : DES TESTS PLUS EVOLUES

JAMBES :

- Explosivité : CMJ et SJ (Optojump)
- Réactivité : 7 sauts (Optojump)
- Sprint : 10 m et 5 x 5,5m (Cellules photoélec.)
- CRS : Bangsbö (1994) - Cazorla (2004)
- Force maximale : Squat (Ariel ou Myotest)
- Equilibre - Force musculaire : Isocinétisme (Cybex)
- Mobilité articulaire (fiche individuelle)

HAUT DU CORPS :

- Abdominaux : 3 x 30 secondes sit-up (R : 30 secondes)
- Bras : Développé couché (Ariel ou Myotest)

**JE VOUS REMERCIE
POUR VOTRE ATTENTION**

ET....

MERCI A MEHDI CARCELA ET AU STANDARD DE LIEGE

