

INTERSAISON - SAVOIRS'ENTREtenir POUR ETRE PERFORMANT DES LA REPRISE

HYGIENE DE VIE	PHYSIQUE	MENTAL	TECHNIQUE
<p>- Boire de l'eau avant pendant et après l'effort. Au quotidien aussi pour vos tendons et muscles pour éviter des inflammations qui vous stopperont parfois pendant de longs mois. Même si on est inactif!!!</p> <p>Surtout dès la reprise, ! C'EST SUPER IMPORTANT !!</p> <p>- Mangez des aliments chargés en protéines Viande blanche, œufs, céréales et produit laitier.</p> <p>- Accompagner tout ça de pâtes, riz et pomme de terre.</p> <p>- Prenez l'habitude d'aller chercher les vitamines dans les fruits et pas dans des jus industriels.</p> <p>- Le numéro 1 de la récupération c'est un sommeil régulier avec même des siestes. PRIMORDIAL !</p> <p>- ATTENTION A LA PRISE DE POIDS TROP IMPORTANTE !!! PROVOQUE DES BLESSURES</p> <p>- Il ne faut pas se couper des copains non sportifs mais leur préciser de temps en temps que vous avez choisi de faire du football à un certain niveau et que vous ne pourrez pas les suivre dans toutes les aventures.</p> <p>- Je vous ai déjà parlé des « claquettes » que l'on met tout l'été avant de remettre des crampons. Le passage de l'un à l'autre peut être mal supporté par vos tendons et créer des tendinites sévères. JE VOUS AI PREVENU !</p>	<p>- Pratiquer tous les sports sans risque majeur pour le football.</p> <p>- Les matchs entre amis ne sont pas interdits, au contraire cela permet de rester au contact du ballon mais faites très attention ! Les personnes contre qui vous jouer n'ont pas les mêmes objectifs.</p> <p>N'oubliez pas qu'il faut revenir frais.</p> <p>- Si vous allez courir : N'oubliez que vous êtes footballeur donc s'entretenir comme un joueur de football.</p> <p>ENDURANCE + VITESSE + SEUIL + EXPLOSIVITE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE.</p> <p>- ENDURANCE : Ne pas courir en continu pendant 45 mn plutôt les couper en deux ou trois parties entre coupées d'assouplissement et de renforcement musculaire et de vitesse.</p> <p>- VITESSE : à faire toujours après l'échauffement, ne pas tarder. Mesurez une distance 40 m maximum. Faites-vous des séries de 10, 20, 30 et 40. Au total entre 200 et 250 m de vitesse. Etre en pleine possession de ses moyens pour donner 100% sinon aucun intérêt.</p> <p>- SEUIL : Etre capable de maintenir un effort proche de sa VMA pendant un certain temps. Par exemple vous pouvez commencer par le 30/30 (30 secondes d'accélération et 30 secondes de récupération footing léger) qui est un fractionné très efficace. Après 20 mn d'échauffement vous garder un rythme élevé proche de la vitesse pendant 30 s et vous récupérer 30s. Un bloc de 10 fois serait bien voir plus. 20 fois max. Vous avez le 15/15 2 x 8mns le 5/25 2 x 8 mns</p> <p>- EXPLOSIVITE : Travail en côte. Ce que l'on a fait cette année. Des séries de sauts au-dessus des haies ou ballons puis accélération/ Dans les escaliers aussi</p> <p>- RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Pas de</p>	<p>- Ne pensez pas trop football, parfois ça vous fait déjouer. Profitez de cette période pour vous vider la tête.</p> <p>- Analyser votre saison, les + et les – et passer à autre chose.</p> <p>- Projetez-vous sur la prochaine et vos objectifs. Ce que je vais améliorer pour être performant.</p> <p>- Plus la reprise approche et plus je pense à ma saison et mes objectifs.</p>	<p>- Organiser ou rejoindre des matchs pour garder le contact avec le ballon</p> <p>- Tennis ballon pour garder la sensibilité.</p> <p>- Trouver ou demander un partenaire pour travailler les passes, jeu long, dribbles et frappes au but.</p> <p>- Même à titre individuel, prenez votre ballon et entre vos blocs d'endurance, travaillez techniquement.</p>

INTERSAISON - SAVOIR S'ENTREtenir POUR ETRE PERFORMANT DES LA REPRISE

	musculature mais du gainage, des abdos, des pompes.		
--	---	--	--