

VITESSE



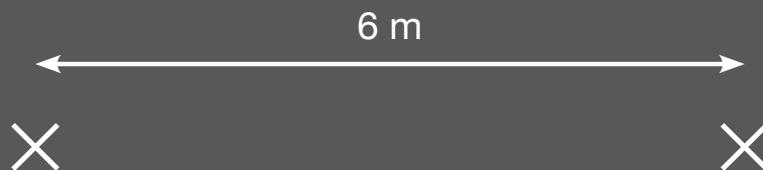
On ne peut pas entraîner la vitesse? Pas vrai! La prédisposition génétique joue un rôle, mais avec un bon entraînement, vous pouvez progresser. Il est important que la vitesse soit initialement entraînée de manière isolée afin d'obtenir des adaptations physiologiques. Par la suite l'entraînement peut s'orienter spécifiquement vers le football.

Avant d'entamer l'entraînement de vitesse, vous devez bien vous échauffer afin de pouvoir atteindre votre vitesse maximale lors des sprints. Les exercices de course à pied et de coordination conviennent parfaitement à cette fin.

EXERCICE 1: Vitesse de départ intrinsèque

MISE EN PLACE & EXÉCUTION

Marquez un trajet de six mètres avec deux cônes. Sprintez le long du trajet à la vitesse maximale. Effectuez huit sprints avec une pause, que vous passez au trot détendu, d'au moins 60 secondes entre les sprints.



IMPORTANT

Veillez à aborder chaque sprint frais et dispos. Alors seulement, vous entraînez votre capacité de sprint. Si vous vous lancez dans un sprint épuisé et en respirant lourdement, vous entraînez plutôt l'endurance spécifique que la vitesse. Veillez à ce que vos mouvements soient bien exécutés par rapport à ce qui a été traité dans la section "Coordination".

VARIATION

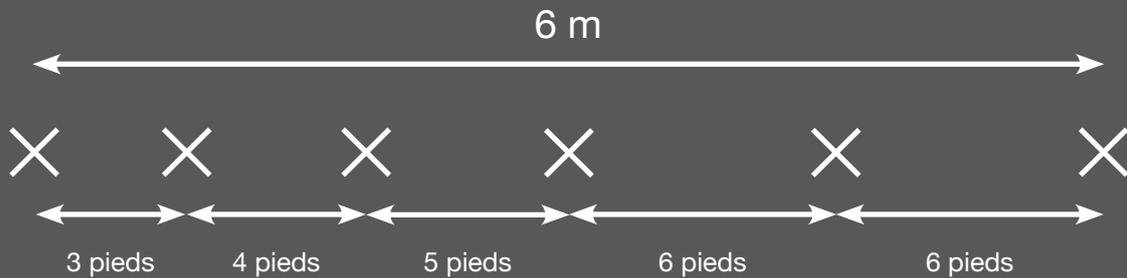
Commencez en position assise, couchée ou sur le dos. Ou prolongez la distance de quelques mètres et démarrez le sprint avec trois sauts explosifs sur une jambe. Ajoutez un cône et intégrez ainsi un changement de direction dans le trajet. Vous pouvez aussi étendre un peu la séquence du sprint.

” *Même les joueurs pros commettent souvent l'erreur de faire un maximum de pas, par ailleurs beaucoup trop petits, au début d'un sprint. Il vous manque alors la propulsion nécessaire pour vous éloigner rapidement du point de départ.* “

Tim Riedel - Entraîneur physique, Bayer 04 Leverkusen

EXERCICE 2: Longueur et fréquence des pas**MISE EN PLACE & EXÉCUTION**

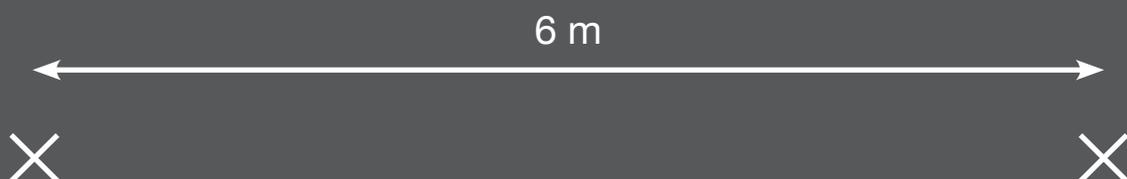
Placez des cônes supplémentaires sur le trajet de sprint de six mètres, en commençant par une longueur de 3 pieds, jusqu'à une longueur maximale de 6 pieds. Faites le sprint en mettant le plus vite possible à chaque pas un pied devant le cône suivant. Effectuez cinq sprints.

**IMPORTANT**

Abordez chaque sprint frais et dispos. Veillez à ce que vos mouvements soient proprement exécutés par rapport à ce qui a été traité dans la section "Coordination". Évitez les variations. Concentrez-vous plutôt sur une bonne propulsion.

EXERCICE 3: Vitesse de départ spécifique au football**MISE EN PLACE & EXÉCUTION**

Vous (A) prenez un coéquipier (B) et marquez un trajet de sprint de six mètres avec deux cônes. B se tient dos à A. A tient un ballon dans sa main et le lance à B de sorte qu'il dépasse celui-ci. Dès que B voit le ballon, il démarre son sprint et remporte le ballon. Chaque équipier effectue cinq sprints.



IMPORTANT

Abordez chaque sprint frais et dispos. Veillez à ce que vos mouvements soient bien exécutés par rapport à ce qui a été traité dans la section "Coordination".



VARIATION

Si vous vous entraînez avec plusieurs coéquipiers, l'exercice peut également être exécuté de manière compétitive.

Les fibres musculaires à contraction rapide utilisées pour le sprint se fatiguent rapidement. Planifiez donc soigneusement votre entraînement de sprint et n'en effectuez pas trop. Après un certain temps, vous sentirez proverbialement que vous n'avez plus de "jus dans les jambes". Dans ce cas, vous ne serez plus en mesure d'obtenir l'effet d'entraînement souhaité - une amélioration de votre vitesse de départ.

”

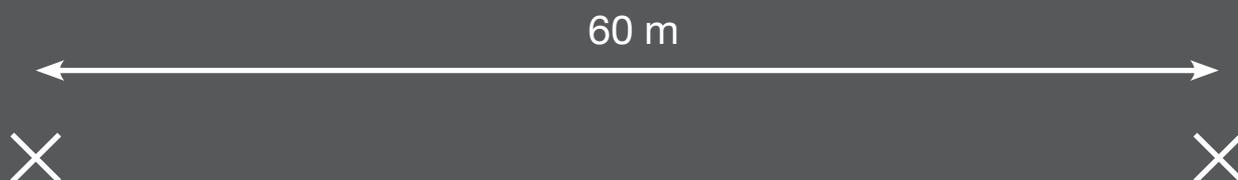
“

Tim Riedel - Entraîneur physique, Bayer 04 Leverkusen

EXERCICE 4: Vitesse maximale

MISE EN PLACE & EXÉCUTION

Marquez un trajet de 60 m et complétez le parcours à la vitesse maximale.



IMPORTANT

Abordez chaque sprint frais et dispos. Veillez à ce que vos mouvements soient bien exécutés par rapport à ce qui a été traité dans la section "Coordination". Il est également important que vos pas aient une longueur adéquate et une vitesse de fréquence maximale.

VARIATION

Intégrez différents départs.