

Muscles principaux dans le football : Quadriceps / ischios – jambiers / mollets / adducteurs

Quadriceps



- Pendant qu'on ramène la pointe vers le haut avec la main, le pied lui essaye de pousser vers le sol pendant 10 à 15 secondes.
- L'opposition de ces 2 forces contraires doit être neutre.
- Puis, réalisation de 10 talons – fesses.



Ischios – jambiers

- Pendant que l'on enfonce le talon dans le sol, la pointe du pied est ramenée vers le haut pendant 10 à 15 secondes.
- Réaliser des rotations internes et externes.
- Puis, réalisation de 10 montées de genoux simultanés.

Adducteurs



- Contrairement à l'image nous préconisons de réaliser cet étirement accroupi.
- Les 2 coudes insérés entre les genoux tentent d'écarter ceux-ci vers l'extérieur alors que les genoux essayent de repousser les coudes vers l'intérieur, pendant 10 à 15 secondes.
- L'opposition de ces 2 forces contraires doit être neutre.
- Puis, réalisation de 10 pas chassés sur place (recherche d'amplitude et non de fréquence)