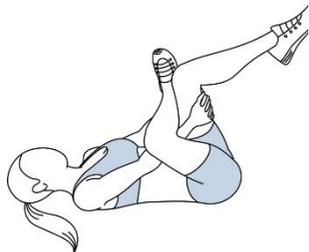


Routine mobilité

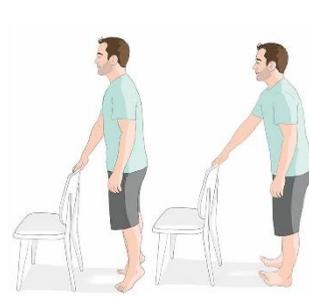
Epaules et tronc (pour améliorer le contrôle du ballon)



Déverrouillage des hanches (pour améliorer ses possibilités athlétiques / défense)



Déverrouillage des chevilles (pour améliorer sa réactivité d'appuis et son explosivité)



Routine mobilité

À effectuer 15 min avant l'entraînement où le match
(Sans gêner les coéquipiers du club ••)

Développer sa mobilité articulaire permet d'augmenter sa capacité d'apprentissage technique, c'est-à-dire d'être moins freiné par son corps pour courir, sauter, passer, dribbler, tirer, etc. Cela permet également de réduire le risque de blessure, bien qu'il soit impossible de prévenir complètement les blessures.

Chaque position doit être tenue **10 secondes**, ce temps peut monter à 20 secondes les jours de repos.

Mobilité tronc et épaules

- 1- Main à plat entre les omoplates avec le coude dirigé vers le ciel / Amener le coude vers l'intérieur
- 2- Bras tendu avec l'intérieur du coude dirigé vers soi / Approcher l'intérieur du coude de l'épaule sans pivoter le buste
- 3- Attraper son poignet derrière son dos, par le bas / Tirer légèrement sur le poignet tout en penchant la tête dans la même direction
- 4- Comme le premier exercice en se concentrant cette fois sur le fait de se pencher sur le côté / Ne pas pivoter le buste et garder les pieds au sol
- 5- À genou avec le dessus des pieds au sol / Reculer le bassin en s'approchant des talons / Conserver les mains à plat devant le plus loin possible
- 6- S'allonger sur le dos en mettant les genoux en « L » / Basculer les genoux d'un côté / Conserver le haut du dos bien à plat au sol et les bras écartés

Mobilité hanches

- 1- S'asseoir et joindre le dessous des pieds / Poser les mains derrière pour se stabiliser / Approcher le bassin de ses talons
- 2- Poser la cheville sur l'autre genou tout en écartant le premier genou vers l'extérieur / Attraper sa cuisse et décoller le bas du dos du sol
- 3- À genou poser un pied devant de façon à ce que le genou au sol ne soit pas aligné avec le bassin (derrière celui-ci) / Avancer lentement le bassin
- 4- Même position que précédemment mais placer le pied vers l'extérieur / Avancer le bassin à l'opposé du pied
- 5- Placer son tibia au sol devant soi (le pied n'est pas sous la cuisse) et tendre l'autre jambe vers l'arrière / Approcher le buste de sa cuisse
- 6- Commencer à position squat avec les talons au sol et attraper l'avant de ses pieds / Se redresser lentement à son maximum en tenant ses pieds

Mobilité chevilles

- 1- Faire rouler une balle de tennis, golf, etc. sous la plante du pied / D'avant en arrière et d'un côté à l'autre / *30 secondes par pied*
- 2- Décoller les talons le plus possible du sol puis les reposer et décoller l'avant du pied le plus possible / *Alterner pendant 30 secondes*
- 3- Poser le pied à plat au sol en mettant tout son poids sur celui-ci / Avancer doucement le plus loin possible et revenir / *30 secondes par pied*
- 4- Debout, ouvrir latéralement sa cheville à son maximum en conservant la jambe droite / *30 secondes par pied*

