

Programme de stabilisation et mobilisation

Pendant l'échauffement, il est recommandé d'effectuer quelques exercices de stabilisation et de mobilisation pour préparer les gardiens aux exigences des parties analytique et situative de l'entraînement.

Exercice 1 (dynamique): Stabilité du tronc et épaules



Exercice 2 (dynamique): Stabilité latérale du tronc



Exercice 3 (dynamique): Stabilité du tronc



Exercice 4 (dynamique): Stabilité du tronc et mobilité des hanches



Exercice 5 (dynamique): Stabilité du tronc et mobilité des hanches



Exercice 6 (dynamique): Stabilité postérieure du tronc et ischio-jambiers



Exercice 7 (dynamique): Dos, muscles fessiers et ischio-jambiers



Exercice 8 (dynamique): Stabilité globale du corps



Exercice 9 (dynamique/statique, en équilibre): Stabilité du tronc



Exercice 10 (dynamique/statique, en équilibre): Stabilité postérieure du tronc



Exercice 11 (dynamique, en équilibre): Stabilité latérale du tronc



Exercices 12/13/14 (dynamique): Mobilité en combinaison avec la stabilité des jambes (adducteurs et abducteurs)

