



Programme d'entretien physique

Séances à faire à la maison

Séance orientée vers du travail de vitesse de réaction

Travail de réaction spécifique au poste de gardien de but (possibilité d'inverser les couleurs lorsqu'elles apparaissent à l'écran, par exemple inverser en diagonale, inverser gauche/droite, ou encore inverser haut/bas)

Travail de réaction spécifique à l'attaque, avec engagement/désengagement en face, à gauche ou à droite et une extension

Travail de réaction spécifique à la défense, avec montée à gauche ou à droite, une extension pour contrer et la couverture sur un pivot

Travail de réaction pour toucher un plot en position de planche

Travail de réaction pour toucher un plot en position debout avec un côté proprioceptif

Effectuer 4 séries de 45" pour chaque exercice avec 1min-1min30 de récupération entre les séries

<https://www.villeurbanneha.fr>