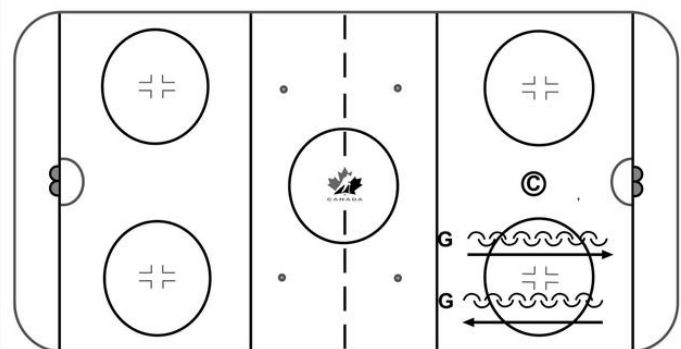


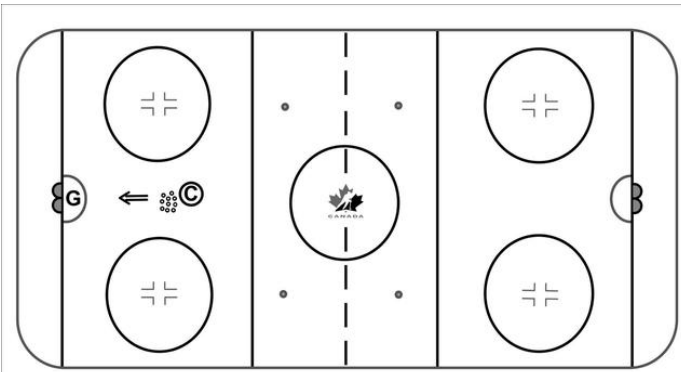
Plan d'entraînement pour les gardiens de but n° 1

**Tous les exercices se trouvent sur l'application Réseau Hockey Canada dans la section Développement des habiletés → Exercices – Gardiens de but.

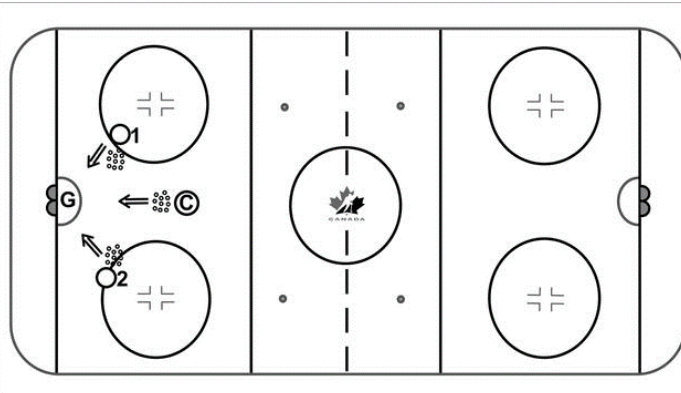
Nom et description de l'exercice	
Échauffement pour les déplacements	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage : coupes en C • Patinage : coupes en C à une jambe • Patinage : coupes en C en alternance • Patinage : coupes en C et longues foulées • Patinage : coupes en C et bulles <p>Répétez chaque progression au moins 4 fois.</p>	



Nom et description de l'exercice	
Tirs d'échauffement : mains et bâton	[10]
<ul style="list-style-type: none"> • Sélection de l'arrêt : arrêts de la mitaine et du bloqueur – en position debout • Sélection de l'arrêt : arrêts de la mitaine et du bloqueur – en position papillon <p>De 8 à 10 tirs de chaque côté et variations</p>	



Nom et description de l'exercice	
Exercices propres aux gardiens de but	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Sélection de l'arrêt : arrêts avec le bâton lors d'un 2^e tir <p>De 8 à 10 répétitions</p>	



Nom et description de l'exercice	
Exercices propres aux gardiens de but	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Tirs francs : maintien de la position pendant les entrées de zone <p>De 8 à 10 tirs de chaque côté</p>	

