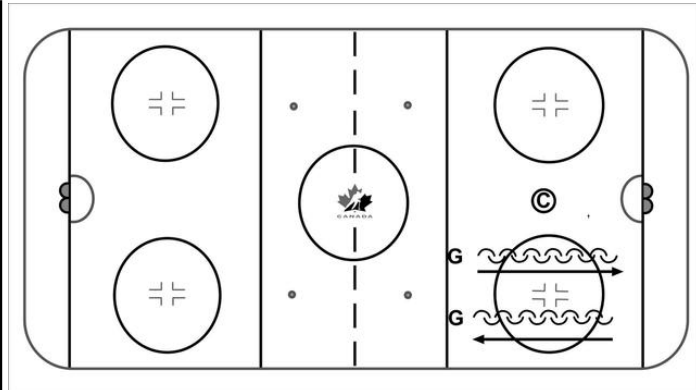


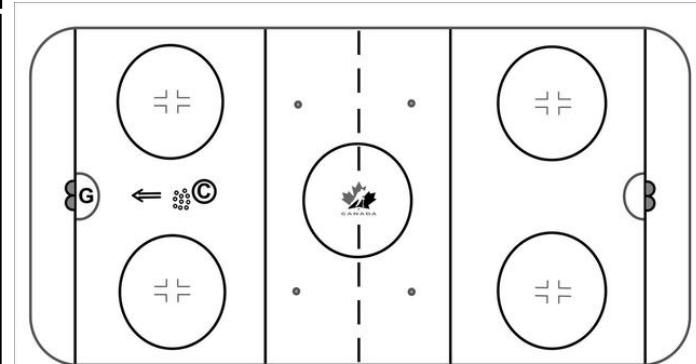
Plan d'entraînement pour les gardiens de but n° 2

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

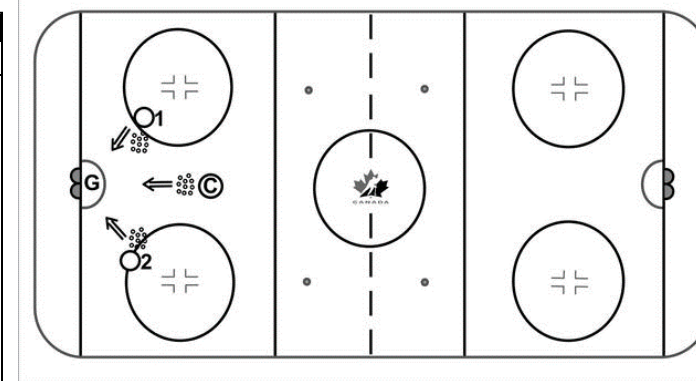
Nom et description de l'exercice	
Echauffement pour les déplacements	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage : trois coupes en C vers l'avant, deux vers l'arrière • Patinage : coupes en C dans une croix de 5 rondelles • Patinage : tenir sur la carre intérieure • Patinage : coupes en C sur les cercles avec un partenaire • Patinage : coupes en C en demi-cercle en suivant la ligne 	



Nom et description de l'exercice	
Tirs d'échauffement : mains et bâton	[10]
<ul style="list-style-type: none"> • Mains : simulation avec les mains • Mains : contrôle des rebonds <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"> • Exercices de tirs francs : tirs vers la poitrine de trois endroits <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"> • Exercices d'attaques au filet : attaque au filet à 2 contre 0 <p>De 8 à 10 tirs de chaque côté</p>	

