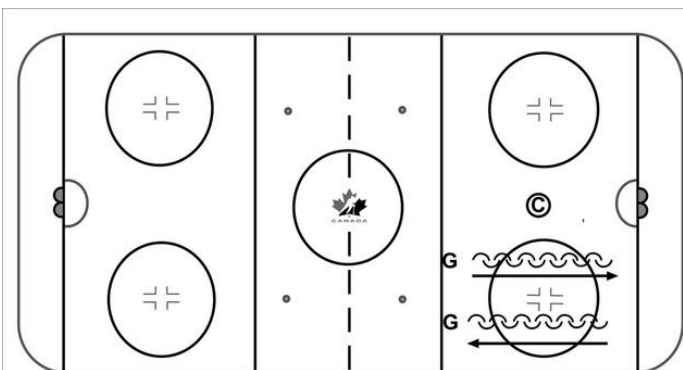




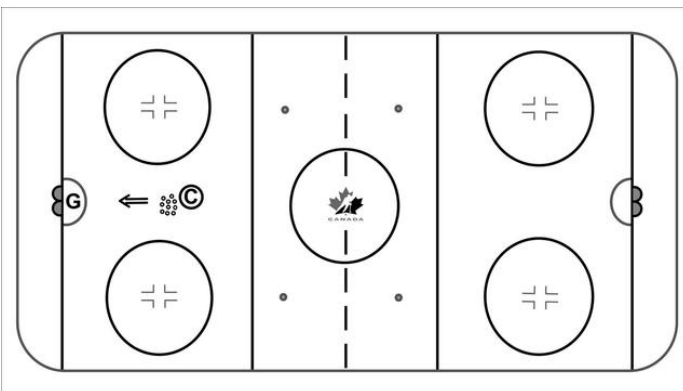
Plan d'entraînement pour les gardiens de but n° 3

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

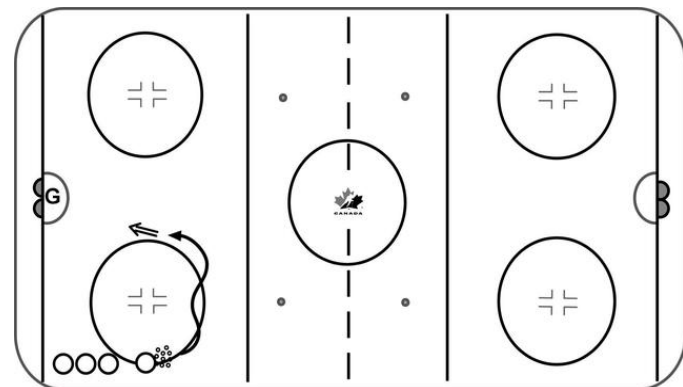
Nom et description de l'exercice	
Echauffement pour les déplacements	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage : longues coupes en C avec un arrêt • Patinage : tracé en 8 talon contre talon • Patinage : pas chassés de base • Patinage : pas chassés et coupes en C en demi-cercle en suivant la ligne • Patinage : pivots et longs pas chassés en suivant la ligne <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"> • Mains : tirs du côté de la mitaine debout, en transition et en position papillon • Mains : tirs du côté du gant bloqueur debout, en transition et 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"> • Exercices de tirs francs : suivre le tireur pour un tir franc <p>De 8 à 10 tirs de chaque côté</p>	



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

