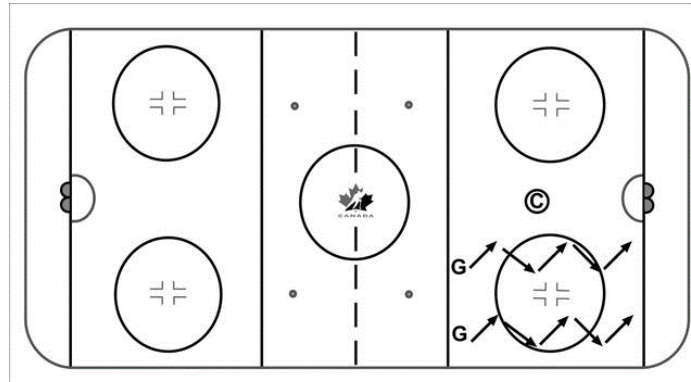


Plan d'entraînement pour les gardiens de but n° 4

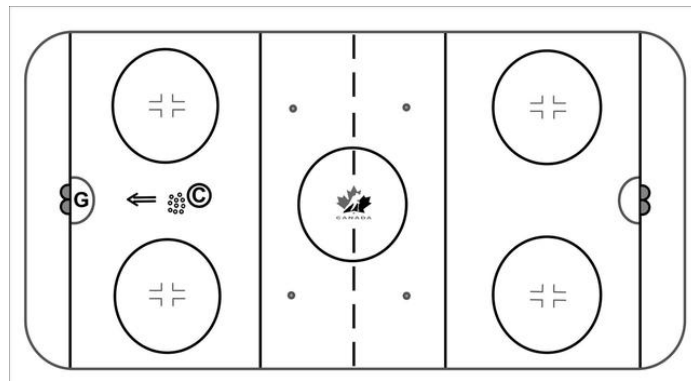
**Tous les exercices se trouvent sur l'application Réseau Hockey Canada dans la section Développement des habiletés

→ Exercices – Gardiens de but.

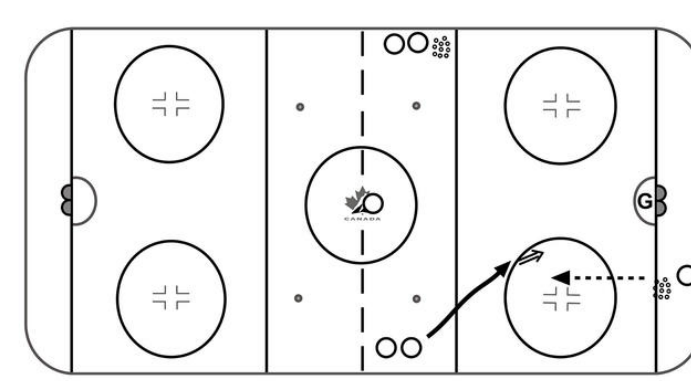
Nom et description de l'exercice	
Échauffement pour les déplacements	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage : pas chassés dans un cercle avec un partenaire • Patinage : poussées en T de base à partir de l'enceinte du gardien • Patinage : poussées en T de base face à face • Patinage : poussées en T en diagonale • Patinage : poussées en T en carré <p>Répétez chaque progression au moins 4 fois.</p>	



Nom et description de l'habileté	
Tirs d'échauffement : mains et bâton	[10]
<ul style="list-style-type: none"> • Mains : déplacements latéraux et arrêts avec les mains • Mains : poussées en T d'est en ouest <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"> • Tirs francs : tirs bas à tirs hauts <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 d'est en ouest : suivi <p>De 8 à 10 tirs de chaque côté</p>	

