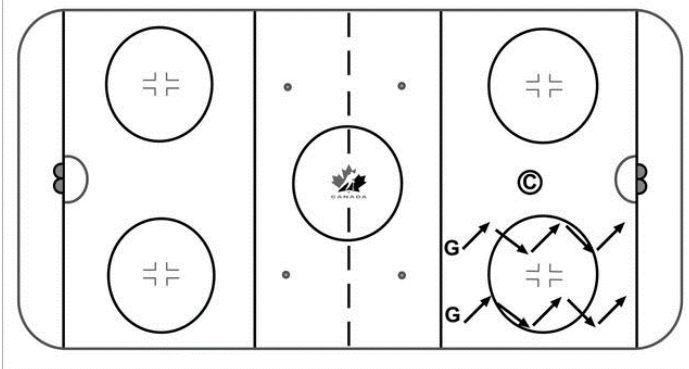


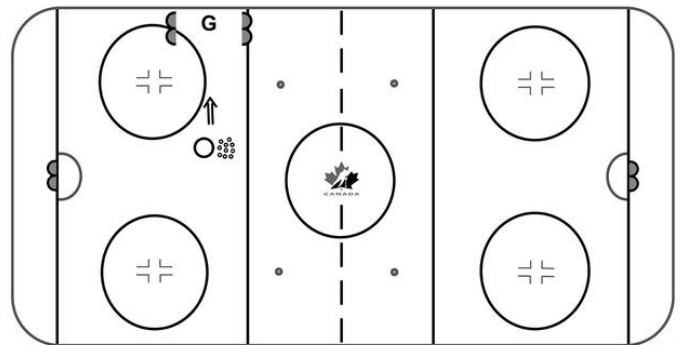
Plan d'entraînement pour les gardiens de but n° 5

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

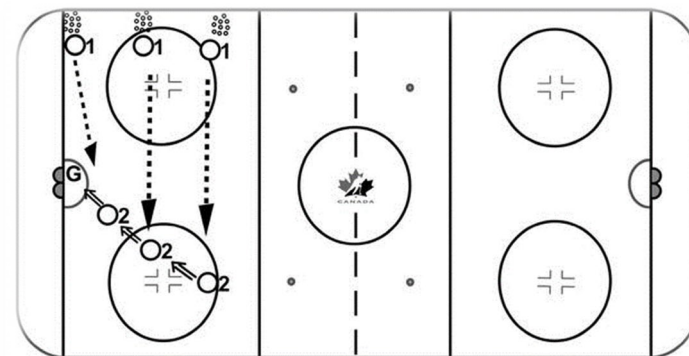
Nom et description de l'exercice	
Échauffement pour les déplacements	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage : poussées en T vers l'avant et pas chassés en suivant la ligne • Patinage : poussées en T vers l'avant et l'arrière • Patinage : pivots et poussées en T • Patinage : poussée en T et transition vers la position papillon • Patinage : agilité dans un cercle <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 : déviations avec le bâton dans le but • Mains : arrêt en papillon avec le bâton et pivot <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 d'est en ouest : 3 profondeurs <p>De 5 à 6 répétitions de chaque côté</p>	



Nom et description de l'exercice	
Exercices propres aux gardiens de but	[15]
<ul style="list-style-type: none"> • Exercices du bas vers le haut : tirs bas à hauts en partant du poteau <p>De 8 à 10 tirs de chaque côté</p>	

