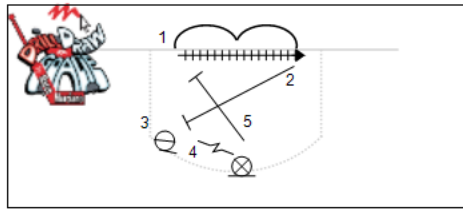


Exercice no.: _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre: E-004

Cat #1: Gardien

Cat #2: Déplacement mécanique



- | | |
|--|----------------------|
| 1 - Déplacement latéraux poteau à poteau | 5 - Déplacement en T |
| 2 - Déplacement en T | 6 - |
| 3 - Demi papillon | 7 - |
| 4 - on ice recovery (Power push) | 8 - |

5 fois de chaque cotés.

5 minutes.

Points clés:

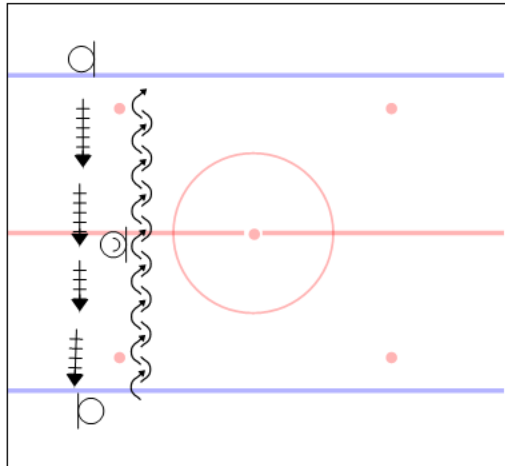
Notes:

Exercice no.: _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : E-008

Categorie #1 Gardien

Categorie #2 Exercice de patin



Description de l'exercice :

Gardien se déplace en latéral jusqu'à la ligne bleu et change de coté rendu à la ligne rouge et reviens en patin arrière en position de base (C Cut)

2 fois de chaque cotés.

5 minutes

Exercice no. : _____ **Durée :** _____ **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Cat #1

Gardien

Titre : E-014

Cat #2

Exercice avec tirs

Division : _____

Date : _____

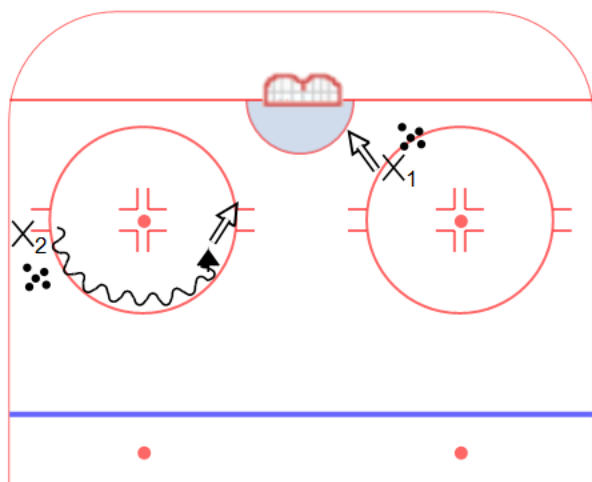


Description de l'exercice

X1 tir lorsque le gardien arrive vers le poteau

X2 Patine autour du cercle et prend un tir en mouvement et attaque le filet pour le retour

Exercice de timing doit attendre le gardien à chaque situation



Points clés

Glissade papillon

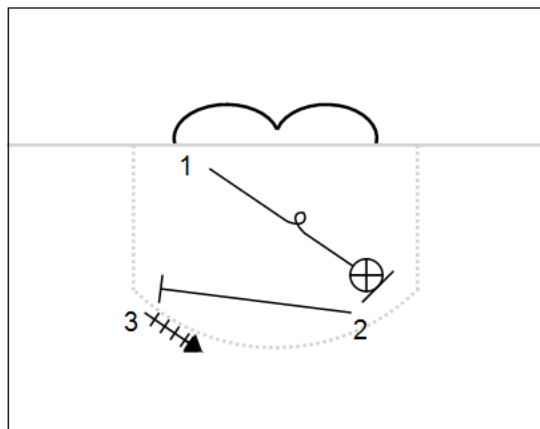
Centré au tirs

Challenge les tirs

Contrôle des retours

Déplacements du gardien de but

- 1- Glissade papillon
- 2- Déplacement en Papillon (se relève de la bonne jambe)
- 3- Déplacement latéral pour suivre la rondelle
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____
- 9- _____
- 10- _____



5 fois de chaque cotés

15 minutes

Notes

Légende de symbole :

	Position de base		Papillon		Demi-papillon
	Position au poteau		Vertical - Horizontal		Plongeon
	Piqué-glissé		Glissade		Rotation 360
	Déplacement en "T"		Déplacement parallèle		Rotation 180
	Glissade papillon		Glissade 2 jambes		Déplacement en croisé
					Glissade demi-papillon
					Poussée en "C"

