

Vous trouverez en pièce jointe, les exercices pour les gardiens de but.

Vous pouvez partager la banque d'exercices avec vos entraîneurs, vos gardiens de but ainsi que les parents de ceux-ci.

Le fichier en pièce jointe est la banque d'exercice de la Phase 1.

La phase 2 suivra un peu plus tard dans la saison ainsi que des conférences Zoom pour les gardiens de but.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Joël Duguay, Directeur Technique volet Gardien de but

Voici son adresse courriel: joelduguay@hotmail.com

Banque d'exercices sans tir

<https://youtu.be/PGdXIP2lzBI>

<https://youtu.be/1zN3gCOL6Ek>

https://youtu.be/2uihg55IK_Q

<https://youtu.be/e54eiGB8ZIO>

<https://youtu.be/CcKHZLYJ9d0>

<https://youtu.be/Il27BF98lyI>

https://youtu.be/DhqrlXtfO_A

<https://youtu.be/q9WZm9dD3-g>

https://youtu.be/_RwVJO9Fr90

<https://youtu.be/6fyL8AEK9pY>

<https://youtu.be/TADRHjPVUAA>

https://youtu.be/AS5m9st_gqs

<https://youtu.be/NNNe02luCq8>

https://youtu.be/VkKj_dBx4KY

<https://youtu.be/HUhwIRRzKbg>

https://youtu.be/8qjc_ag14jw

<https://youtu.be/zT2wz7l7CwQ>

<https://youtu.be/ARnL22E9XcQ>

<https://youtu.be/ArSxRg8JN6U>

<https://youtu.be/K61ZDWYFMrE>

<https://youtu.be/kx6tzVJF-8Y>

<https://youtu.be/daO1c7ndeyk>

https://youtu.be/u4-m_-JE7Lg

Banque d'exercices avec tirs

<https://youtu.be/7muMX3dNMm4>

<https://youtu.be/g2Wvn1YysEo>

<https://youtu.be/dR6aHkqcwCg>

<https://youtu.be/iOfjUA6yRR4>

<https://youtu.be/gh8lcbCGGPw>

<https://youtu.be/D8M4udKNqMI>

<https://youtu.be/lswxpL82MUE>

<https://youtu.be/yFuY8ec9Akk>

<https://youtu.be/-5DsXqaXjV8>

<https://youtu.be/5r8e2m2N1Kc>

<https://youtu.be/NgZBWIj0S1U>

<https://youtu.be/2PNcmD-Aza4>

https://youtu.be/Q_54ZgruSMk

https://youtu.be/H_nKiuQIM8

<https://youtu.be/fFhuxdFU8LI>

<https://youtu.be/WKkg7Te-Myw>

<https://youtu.be/Y2eb9Xi1kmg>

<https://youtu.be/-DNJ26NHzo>

<https://youtu.be/kqFVHSSrDCs>

<https://youtu.be/Pd2osa0Vh1M>

<https://youtu.be/y4wofNHadt0>

<https://youtu.be/XWgTMvicioY>