



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»
JE SUIS GARDIEN



HOCKEY AT HOME GARDIEN



HOCKEY AT HOME

JE SUIS GARDIEN



Dans ce "Programme de hockey à domicile pour gardien", vous trouverez des formations alternatives aux recommandations générales pour les joueurs.

Hockey à domicile Goalie vous propose les entraînements suivants avec des vidéos pour la maison!

- Échauffement
- Blackroll
- 3x Entraînements à la force des jambes
- Entraînement avec balle de gymnastique
- Formation sur la tronc et la mobilité
- 4 formations de coordination avec haies et obstacles
- Entraînements avec un medizin ball
- 3 formations de sauts et escaliers

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Échauffement (tout le corps)

12 exercices

Protocole pour chaque exercice:

- 30-40 sec. chaque exercice

Matériel:

- petit tapis

[Video tout le corps Warm Up](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Tout le corps avec blackroll

Quand:

- Avant la douche, après l'entraînement

Protocole pour chaque exercice:

- 3 séries de 30 - 60 par exercice

Matériel:

- Blackroll

[Video tout le corps Blackroll](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement de la force des jambes 1

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 12-16x / pause 45 sec.
6-8 x par page
- Sauts: 2x 4-6x par page/
Pause 45 sec.

Matériel:

- Escaliers, poteau (bâton de bois), coussin d'équilibre



[Video entraînement de la force des jambes](#)

1

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

JE SUIS GARDIEN



Thème:

Entraînement de la force des jambes 2

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 12-16x / pause 45sec.
6-8 x chaque côté

Matériel:

- Barre (bâton en bois) 5-10 kg CD, linge de bain

[Video entraînement de la force des jambes 2](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» JE SUIS GARDIEN



Thème:

Entraînement de la force des jambes 3

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 12-16x / pause 45 sec.
6-8 x chaque côté

Matériel:

- Barre (bâton en bois), linge de bain, fit ball , coussin d'équilibre, 5-10kg poids par côté

[Video entraînement de la force des jambes 3](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement avec fitball

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 12-16x / pause 45sec.
- 6-8 x chaque côté

Matériel:

- Medizin ball, tapis

[Video entraînement au ballon de gymnastique](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement au tronc et à la mobilité

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 20-30x / pause 20sec.
- 10-15 x par page

Matériel:

- Mat

[Video tronc et à la mobilité](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement à la coordination avec les haies

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 6 haies / pause 45sec

Matériel:

- Haies

[Video coordination avec les barrières](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement à la coordination avec les obstacles

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 8 obstacles / Pause 30-45sek

Matériel:

- Obstacles

[Video coordination avec les obstacles](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement à la coordination sans matériel

Protocole pour chaque exercice:

- 20-30 mètres / pause 30-45 sec.

Matériel:

- aucun

[Video coordination sans outils](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement à la coordination avec échelle de coordination

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 10-15 mètres / pause 30-45 sec.

Matériel:

- Échelle de coordination

[Video coordination avec l'escabeau](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Entraînement avec medizin ball

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 4-6 lancers / pause 30-45 sec.

Matériel:

- Medizin ball, marqueur

[Video au ballon de médecine](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

Disc Jump- Entraînement 1

- Disc Jump- Entraînement 2
- Disc Jump- Entraînement 3

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 10-14x / pause 45sec.
- 5-7 x chaque côté

Matériel:

- 10-20kg Poids (CD)

Videos: [Disc Jump 1](#), [Disc Jump 2](#),
[Disc Jump 3](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» **JE SUIS GARDIEN**



Thème:

- Entraînement sur l'escalier 1
- Entraînement sur l'escalier 2

Protocole pour chaque exercice:

- 3x 10-14x / pause 45sec.
- 5-7 x chaque côté

Material:

- Escalier

Videos: [Treppen Training 1](#)
[Treppen Training 2](#)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

VIDÉOS D'APPRENTISSAGE



Diverses vidéos d'apprentissage et autres sources de formation:

- Votre chemin pour une position parfaite



Empfehlung
SIHF!

lien: [1_Klick_viel_Spass](#)

- Apprendre à jongler avec Nele



Empfehlung
SIHF!

lien : [1_Klick_viel_Spass](#)

- Yoga avec Mady Morrison



Empfehlung
SIHF!

lien : [1_Klick_viel_Spass](#)

- Fédération Suisse pour le sport à l'école

lien : [Diverse_Inputs](#)

- Mobilesport.ch (leçons diverses - Sport at home)

lien : [Cooler_Inhalte](#)



BIEN DU PLAISIR ET PLEIN SUCCÈS!!

