

1 - Séance 1 A

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base debout

Description

Le gardien doit être en position de base debout. Au signal de l'entraîneur, il devra exécuter différentes manoeuvres telles que toucher la glace avec 1 ou 2 gants, se laisser tomber sur les genoux, etc. Il est important que le gardien reprenne sa position de base entre chacun de ses gestes et ce, selon les points clés.

Points clés :

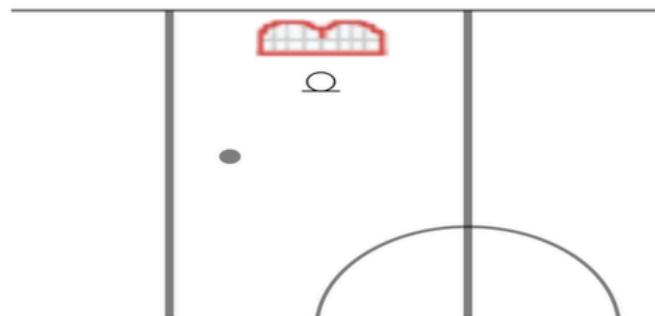
Les genoux sont fléchis
Le bâton est sur la glace
Les patins sont de la largeur des épaules

Matériel

But

Erreur(s) commune(s)

Les genoux ne sont pas fléchis. Le bâton est collé sur les patins. On ne voit pas le triangle formé entre les jambes.



Version : 20230307

2 - Séance 1 B

sans bâton

Durée : 8 min

Pivot en équilibre

Description

Départ au centre et face au but. Au signal, le gardien doit se retourner en avant en effectuant un pivot. L'entraîneur effectue un tir à l'endroit désiré et le gardien doit effectuer l'arrêt. On répète ensuite le même exercice de l'autre côté. L'emphasis doit être mise sur le pivot en équilibre et non sur l'arrêt.

Points clés :

Maintien de la position de base debout
Pivoter en gardant la même hauteur des yeux

Matériel

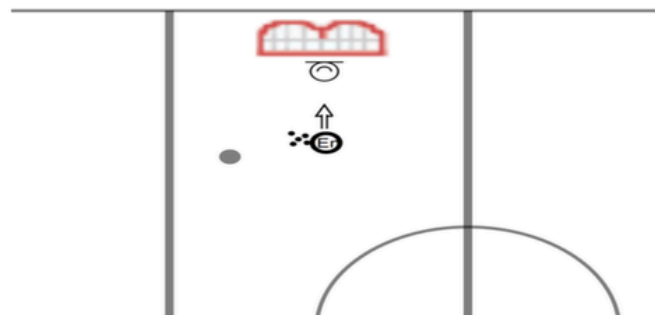
But
Rondelles

Variante 1

Le point de départ se fait à genoux et le gardien se relève en position debout avant de pivoter.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien a tendance à se relever de sa position lors du pivot. Il faut faire comprendre au jeune qu'il est dans une pièce où le plafond est très bas. S'il se relève, il se cognera la tête. Les bras et les mains ont de la difficulté à demeurer dans un bloc.



Version : 20230307