

## 1 - Séance 4 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux

### Description

Faire des déplacements latéraux

- A) Passer par-dessus le bâton (des 2 côtés)
- B) Pousser une rondelle, avec le patin extérieur, sur une distance de 3 mètres (aller et retour)
- C) Faire le miroir 2 par 2

### Points clés :

- Maintien de la position de base
- Patins parallèles
- Stabilité des pieds

### Matériel

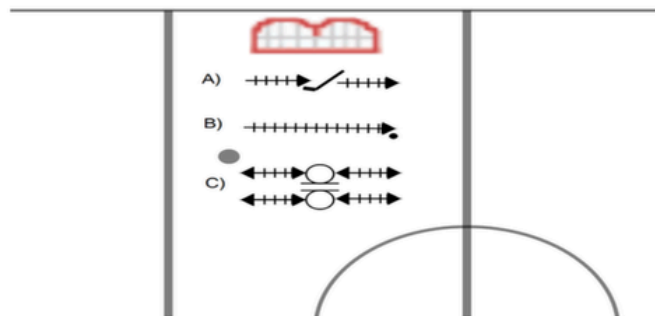
- Bâton
- But
- Rondelle

### Variante 1

Il est possible de varier la hauteur du bâton.

### Erreur(s) commune(s)

En C), l'esprit de compétition peut faire en sorte que les points clés ne sont plus respectés.



Version : 20230307

## 2 - Séance 4 B

sans bâton

Durée : 8 min

Contrôle de la rondelle sur lancer bas

### Description

Départ au centre du filet sur son demi-cercle. L'entraîneur va effectuer un tir sur la glace d'un côté pré-déterminé avec le joueur. Le gardien doit demeurer debout et utiliser la palette de son bâton pour dévier la rondelle dans le coin. Le bâton va effectuer un mouvement sous la forme d'un demi-cercle. Il est important que la rondelle frappe la palette qui est légèrement en angle.

### Points clés :

- Suivre la rondelle des yeux
- La palette doit demeurer sur la glace
- La rondelle sera dirigée dans le coin

### Matériel

- But
- Rondelles

### Variante 1

Ne pas dire au gardien de quel côté sera tirée la rondelle.

### Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura tendance à frapper la rondelle. La palette bougera en ligne droite parallèle avec la ligne des buts et non en demi-cercle.



Version : 20230307