

1 - Séance 5 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacement en T

Description

Départ en position de base debout. Le gardien va effectuer 3 poussées en T dans un sens et la même chose dans l'autre sens. Le gardien va s'assurer de réaliser les 4 différentes phases d'une poussée en T soit l'orientation, la poussée, la glisse et le freinage.

Points clés :

Orientation (tourner le patin)
Poussée (genoux fléchis)
Glisse (rester face au jeu)
Freinage (avec le patin opposé)

Matériel

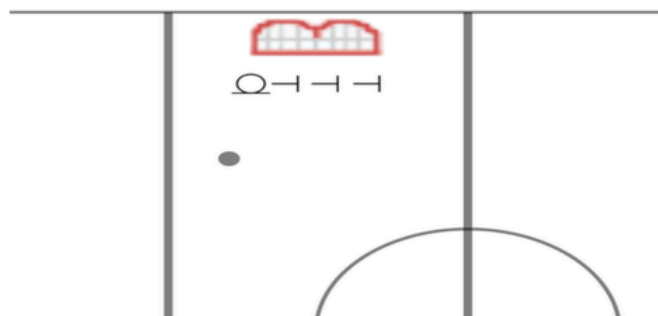
But

Variante 1

Varier la direction des poussées de sorte à compliquer les différentes phases.

Erreur(s) commune(s)

Orientation (difficulté à tourner le patin), poussée (le corps va relever de sa position et les genoux ne seront plus fléchis), glisse (la jambe de poussée va avoir tendance à tourner), freinage (les 2 patins ne seront pas sur l'intérieur des lames).



Version : 20230307

2 - Séance 5 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 (à une distance de 5 mètres et +) va effectuer un tir sur la glace d'un côté pré-déterminé avec le joueur. Le gardien sera en position papillon et devra garder ses mains à la même hauteur qu'en position debout. Il va demeurer en papillon et travailler sur le mouvement de son bâton (référence points clés de l'exercice 4B).

Points clés :

Suivre la rondelle des yeux
Garder les mains hautes
Palette orientée vers le coin

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Ne pas dire au gardien de quel côté sera tirée la rondelle. Demander au gardien de débiter en position debout et ensuite descendre en papillon pour effectuer l'arrêt.

Erreur(s) commune(s)

Les mains du gardien seront beaucoup trop basses (la palette sera trop inclinée).



Version : 20230307