

1 - Séance 7 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux et en T

Description

Départ sur la ligne de but, déplacements latéraux vers le poteau, arrêt au poteau en position de base. Le gardien doit ensuite effectuer des poussées en T vers la bande. Il touche à celle-ci avec son bâton et il revient en effectuant le chemin inverse. Faire l'exercice de l'autre côté.

Points clés :

Stabilité des patins(déplacements latéraux)
Orientation vers la direction recherchée

Matériel

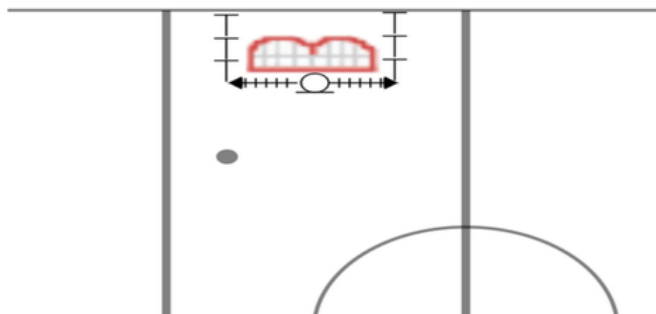
But
Rondelle

Variante 1

L'entraîneur peut chronométrer le gardien pour que celui-ci réalise l'exercice plus rapidement.

Erreur(s) commune(s)

Les patins vont se soulever en déplacements latéraux et le gardien va avoir tendance à regarder le filet et ses patins.



Version : 20230307

2 - Séance 7 B

sans bâton

Durée : 8 min

Tirs mi-hauteur centrés

Description

Le gardien débute en position papillon. L'entraîneur est placé à une distance d'environ 3 mètres. Il va tirer au centre du plastron du gardien pour que celui-ci garde cette rondelle emprisonnée. Si le gardien échappe la rondelle, il doit l'immobiliser. Répéter l'exercice.

Points clés :

Garder une position papillon bien droite
Suivre la rondelle des yeux
Refermer la mitaine avec l'aide du plastron

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Demander au gardien de débiter en position debout pour ensuite descendre en papillon lors du lancer.

Erreur(s) commune(s)

Le tronc va avoir tendance à courber, la mitaine va avoir de la difficulté à se refermer complètement sur la rondelle qui est sur le plastron.



Version : 20230307