

1 - Séance 9 A

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en C

Description

Départ au centre du filet. Au signal de l'entraîneur, le gardien doit effectuer des poussées en C vers l'avant sur une distance d'environ 3 mètres. Après un freinage complet, il revient en poussée en C vers l'arrière. Il doit freiner de nouveau, et c'est à ce moment que l'entraîneur va effectuer un tir. Répéter l'exercice.

Points clés :

Maintenir la position de base
Garder une trajectoire droite

Matériel

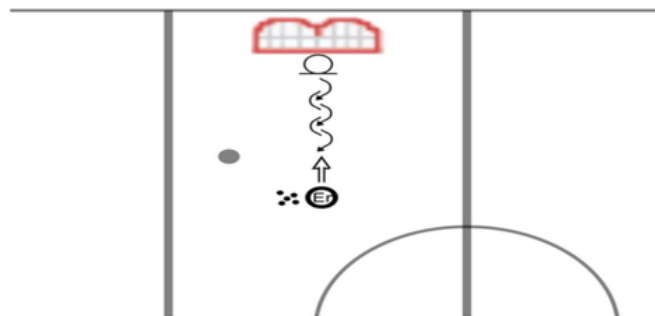
But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur peut prendre son lancer même si le gardien n'est pas complètement arrêté.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura tendance à faire des zigzags gauche-droite.



Version : 20230307

2 - Séance 9 B

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en T

Description

Le départ se fait toujours au poteau. Au signal, le gardien va effectuer une poussée en T en direction de l'entraîneur qui est en position 1. Une fois qu'il a freiné, l'entraîneur va tirer et le gardien va effectuer l'arrêt selon le type de lancer. Répéter la même démarche en positions 2 et 3.

Points clés :

Adopter une bonne position au poteau
Orientation vers la direction recherchée
Freinage complet avant le lancer

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Varier la force et l'emplacement des tirs.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à franchir la distance voulue.



Version : 20230307