

1 - Séance 10 A

sans bâton

Durée : 8 min

Glissade papillon

Description

Départ face à la rondelle. Lors de l'exercice 1, à partir d'une position de base debout, le gardien doit effectuer une glissade papillon en ligne droite en avant de la 2e rondelle. Lors de l'exercice 2, il va effectuer la même glissade papillon, mais cette fois-ci, il devra effectuer un pivot vers l'arrière pour arriver face à la rondelle. Par la suite, effectuer une glissade dans l'autre direction.

Points clés :

Avoir une bonne position de base debout
Pousser et glisser sur les 2 genoux
Avoir une position papillon en équilibre

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Éloigner les rondelles les unes des autres pour forcer le gardien à pousser plus fort et plus loin.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à être en équilibre sur ses 2 genoux.



Version : 20230307

2 - Séance 10 B

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en C

Description

Départ au centre à 3 mètres de distance du filet. Lorsque l'entraîneur commence à patiner vers le gardien, celui-ci doit effectuer des poussées en C vers l'arrière. Au moment où l'entraîneur se dirige en diagonale, le gardien doit se déplacer de façon latérale (debout) et ce, sur son demi-cercle. L'entraîneur peut tirer à tout moment. Répéter l'exercice des 2 côtés.

Points clés :

Stabilité de la position en patin arrière
Ajuster sa vitesse à la vitesse de l'entraîneur

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Varier la distance séparant l'entraîneur du gardien.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à s'ajuster à la vitesse de l'entraîneur (réduire l'écart).



Version : 20230307