

1 - Séance 11 A

sans bâton

Durée : 8 min

Latéraux et poussée en T

Description

Départ au centre. Le gardien doit écouter les consignes de l'entraîneur. Celui-ci va nommer un chiffre (de 1 à 5) aléatoirement. Le gardien, lui, doit se déplacer vers le chiffre nommé. L'entraîneur va par la suite nommer un autre chiffre et ainsi de suite. Le gardien devra utiliser des déplacements latéraux ou des poussées en T selon la situation.

Points clés :

Effectuer un bon pivot avant de pousser
Freiner complètement avant chaque consigne

Matériel

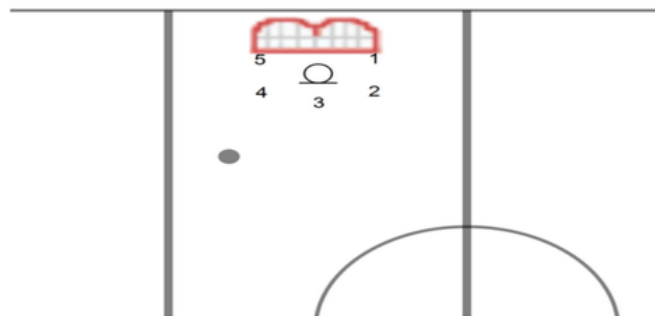
But

Variante 1

Mélanger l'ordre des chiffres et même en ajouter si nécessaire.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à mémoriser l'emplacement des différents chiffres.



Version : 20230307

2 - Séance 11 B

sans bâton

Durée : 8 min

Situation d'échappée

Description

Départ au centre à 3 mètres de distance du filet. L'exercice débute quand l'entraîneur patine vers le filet. Lorsqu'il est rendu à une distance de 3-4 bâtons environ, le gardien effectue des poussées en C vers l'arrière. Il devra suivre la rondelle en effectuant une glissade papillon devant celle-ci lors du lancer. Répéter l'exercice des 2 côtés et ce, en dictant la direction.

Points clés :

Stabilité de la position en patin arrière
Ajuster sa vitesse
Garder son bâton centré sur la rondelle

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Ne pas indiquer au gardien le côté vers lequel l'entraîneur va se diriger.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à s'ajuster à la vitesse de l'entraîneur (réduire l'écart). Position de déséquilibre en descente papillon.



Version : 20230307