

1 - Séance 12 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux

Description

Faire des déplacements latéraux

- A) Passer par-dessus le bâton (des 2 côtés)
- B) Pousser une rondelle sur une distance de 3 mètres (aller et retour)
- C) Faire le miroir 2 par 2

Points clés :

- Maintenir la position de base
- Patins parallèles
- Stabilité des pieds

Matériel

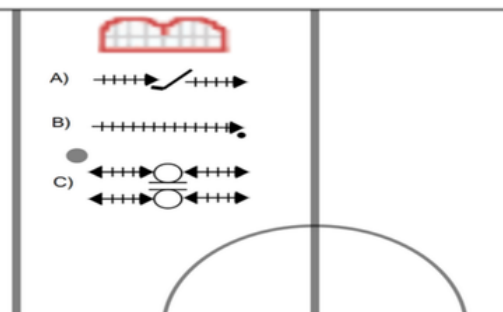
- Bâton
- But
- Rondelle

Variante 1

Ajouter des sauts en position de base et des roulades sur le côté à tout moment dans les différents exercices.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à maintenir une bonne position de base lors des sauts.



Version : 20230307

2 - Séance 12 B

sans bâton

Durée : 8 min

Tirs mi-hauteur centrés

Description

Le gardien débute en position debout au poteau. Au signal, il va effectuer une glissade papillon vers la rondelle. L'entraîneur, lui, est placé à une distance d'environ 3 mètres. Une fois que le gardien est immobilisé, il va tirer au centre du plastron pour que celui-ci garde cette rondelle emprisonnée. Répéter l'exercice des 2 côtés.

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

Sans aviser le gardien, l'entraîneur peut varier son emplacement vers la gauche ou vers la droite. Le gardien devra ajuster la direction de son déplacement.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à demeurer face au jeu lors du lancer.



Version : 20230307