

1 - Séance 13 A

sans bâton

Durée : 8 min

Relevé de la bonne jambe

Description

Le gardien débute en position papillon face à la rondelle. Au signal, il va se relever en position debout en commençant par la jambe opposée à la direction qu'il va devoir se diriger. Une fois qu'il sera debout, il va effectuer une poussée en T pour freiner devant l'autre rondelle. Il reprend ensuite l'exercice dans l'autre direction.

Points clés :

Maintenir une position du corps droite
Garder son bâton sur la glace
Les gants doivent demeurer en position

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur est placé devant le gardien et c'est lui qui dicte au gardien avec son bâton de quel côté se diriger. Il peut indiquer 2 fois consécutives le même côté.

Erreur(s) commune(s)

Il y aura une jambe qui est généralement moins forte que l'autre. Les gants et le bâton ne vont pas demeurer en place.



Version : 20230307

2 - Séance 13 B

sans bâton

Durée : 8 min

Pivot en équilibre

Description

Départ en position papillon au centre et face au but. Au signal, le gardien doit se relever en position debout et se retourner en avant en effectuant un pivot. L'entraîneur effectue un tir à l'endroit désiré et le gardien doit effectuer l'arrêt. On répète ensuite le même exercice de l'autre côté. L'emphasis doit être mise sur le pivot en équilibre et non sur l'arrêt.

Points clés :

Se relever de la bonne jambe
Pivoter en position d'équilibre
Suivre la rondelle des yeux

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Le gardien pivote au niveau de la glace tout en se relevant en position debout.

Erreur(s) commune(s)

Il aura de la difficulté à combiner le relevé de la bonne jambe et le pivot vers l'avant. Dissociation des gestes techniques.



Version : 20230307