

1 - Séance 14 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux et en T

Description

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il se positionne au poteau et pousse vers le côté en avant (1 mètre). Il fait un arrêt avec le patin extérieur face à la rondelle. Par la suite, il retourne au poteau en poussant vers l'arrière jusqu'au poteau. Il recommence de l'autre côté.

Points clés :

Garder les genoux fléchis en tout temps
Le bâton doit demeurer sur la glace
Être centré par rapport à la rondelle

Matériel

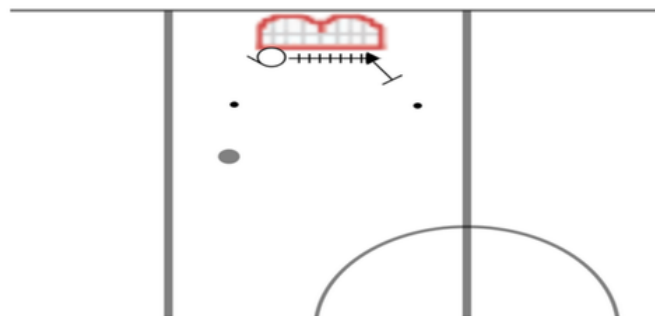
But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur peut varier le positionnement de la rondelle.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à toujours demeurer fléchi, surtout lors du pivot pour revenir au poteau.



Version : 20230307

2 - Séance 14 B

sans bâton

Durée : 8 min

Relevé de la bonne jambe

Description

Départ en position papillon face au cône. Il doit se relever de la bonne jambe et s'orienter pour pousser en T vers l'entraîneur. Une fois qu'il aura freiné, l'entraîneur va prendre un tir au niveau de la glace vers le coin opposé à la direction de provenance du gardien. Le gardien doit diriger la rondelle dans le coin avec son bâton. Faire des 2 côtés.

Points clés :

Garder le corps droit en se relevant
Bâton sur la glace en tout temps
Yeux en direction de la rondelle

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur peut tirer plus rapidement pour déstabiliser le gardien. Exiger que le gardien suive son retour après le lancer.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à enchaîner plusieurs gestes techniques en séquence.



Version : 20230307