

1 - Séance 18 A

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en C avant-arrière

Description

Départ sur la ligne de but au centre du filet. Il doit se déplacer en ligne droite en direction de la rondelle en effectuant des poussées en C vers l'avant. Une fois qu'il a freiné (3 mètres du poteau), il doit effectuer la même chose mais cette fois-ci en patin arrière. Il doit tenter de revenir à sa position initiale et ce, sans regarder derrière lui. Reprendre la même démarche pour les 3 autres rondelles.

Points clés :

Maintenir la position de base
Se déplacer en ligne droite
Garder les yeux sur la rondelle

Matériel

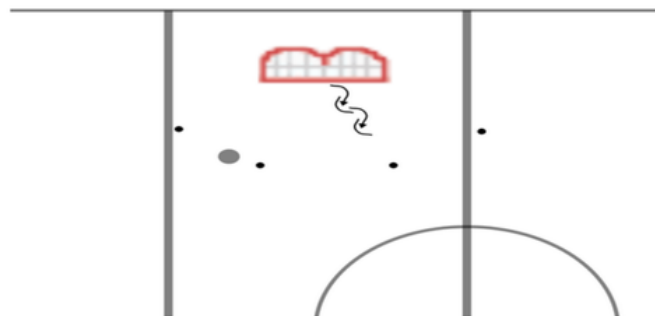
But
Rondelles

Variante 1

Demander au gardien d'effectuer différents mouvements (sauter, plonger, etc.) lors de son freinage.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura tendance à regarder derrière lui pour situer son filet.



Version : 20230307

2 - Séance 18 B

sans bâton

Durée : 8 min

Lancers hauts

Description

Départ au centre du filet et il doit demeurer debout. L'entraîneur, pour sa part, se positionne à une bonne distance (environ 5 mètres) pour tirer afin de maximiser l'exercice. L'entraîneur va aviser le gardien du côté où il va tirer. Pour le bouclier, l'objectif sera de diriger la rondelle dans le coin, alors que pour la mitaine, ce sera de capter la rondelle.

Points clés :

Maintenir une bonne position de base
Suivre la rondelle des yeux
Les gants sont en avant du corps

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Ne pas indiquer au gardien de quel côté sera tirée la rondelle.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien va avoir tendance à se relever de sa position de base initiale lors du lancer, donc on pourra observer que ses genoux ne seront plus fléchis.



Version : 20230307