

1 - Séance 19 A

sans bâton

Durée : 8 min

Lancers hauts

<p>Description</p> <p>Départ au poteau sur la ligne de but. Au signal, il doit effectuer une poussée en T vers le centre sur son demi-cercle. Une fois qu'il aura freiné, l'entraîneur va tirer haut du côté opposé de la provenance du gardien. Celui-ci va faire l'arrêt et revenir en poussée en T vers l'autre poteau. Même chose de l'autre côté.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Maintenir une bonne position de base Tourner la tête pour suivre la rondelle Les gants sont en avant du corps</p>	<p>Matériel</p> <p>But Rondelles</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Variante 1

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

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à suivre la rondelle des yeux de façon constante. La tête ne tournera pas bien.



7 - Séance 19 B

sans bâton

Durée : 8 min

Derrière le filet et latéraux

<p>Description</p> <p>Départ au poteau. Il va suivre la rondelle derrière le filet en utilisant des déplacements latéraux en 4 temps. L'entraîneur va avoir 2 possibilités 1- il pourra remonter vers le haut avec la rondelle, le gardien va quitter son poteau et continuer à se déplacer en latéraux. 2 - il pourra continuer près du poteau et tirer du côté rapproché, le gardien pourra alors prendre une position papillon au poteau.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Être en équilibre lors des latéraux Bien suivre la rondelle des yeux Être centré lors du lancer</p>	<p>Matériel</p> <p>But Rondelles</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Variante 1

Jouer le retour pour se rapprocher le plus possible d'une situation de partie.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à demeurer centré lorsque le joueur remonte vers l'enclave.

