

1 - Séance 1 A

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base debout

Description

Le gardien doit être en position de base debout. Au signal de l'entraîneur, il devra exécuter différentes manoeuvres telles que toucher la glace avec 1 ou 2 gants, se laisser tomber sur les genoux, faire un saut, exécuter une roulade, etc. Aussitôt que le gardien a une bonne position de base debout, l'entraîneur va prendre un lancer.

Points clés :

Les genoux sont fléchis
Le bâton est sur la glace
Les patins sont de la largeur des épaules

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Quand la position de base est acquise, l'entraîneur peut précipiter son lancer.

Erreur(s) commune(s)

Les genoux ne sont pas fléchis. Le bâton est collé sur les patins. On ne voit pas le triangle formé entre les jambes.



Version : 20230307

2 - Séance 1 B

sans bâton

Durée : 8 min

Pivot en équilibre

Description

Départ au centre et face au but . Au signal, le gardien doit faire un demi-pivot (90 degrés) et effectuer une poussée en T vers le poteau. Une fois rendu au poteau, le gardien doit pousser de nouveau en T vers le haut de son demi-cercle et c'est à ce moment que l'entraîneur effectue un tir à l'endroit désiré. Répéter l'exercice dans l'autre sens.

Points clés :

Maintien de la position de base debout
Pivoter en gardant la même hauteur des yeux

Matériel

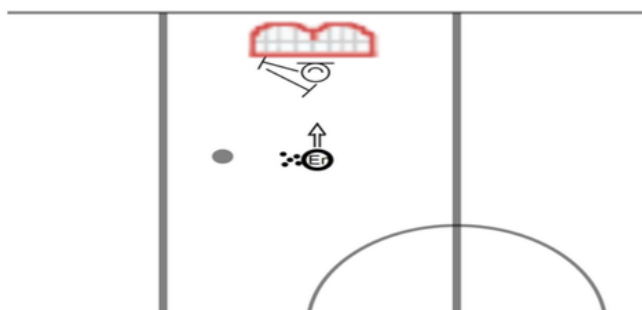
But
Rondelles

Variante 1

Le point de départ se fait à genoux et le gardien se relève en position debout avant d'aller au poteau.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien a tendance à se relever de sa position lors du pivot et lors de ses déplacements en T.



Version : 20230307