

1 - Séance 2 A

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base

Description

Départ au centre en position de base. L'entraîneur effectue un lancer à n'importe quel endroit. Après l'arrêt, le gardien doit réagir à son retour (suivre ou immobiliser la rondelle). Une fois le jeu terminé, il est important de reprendre sa position de base debout selon les points clés d'enseignement avant le prochain lancer. L'objectif premier est de travailler la position de base.

Points clés :

Genoux fléchis
Bâton sur la glace
Les pieds sont de la largeur des épaules

Matériel

But
Rondelles

Erreur(s) commune(s)

La position debout est droite et les genoux ne sont pas fléchis. Le bâton est collé sur les patins. Les lames sont sur le plat et non à l'intérieur.



Version : 20230307

2 - Séance 2 B

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux

Description

Départ face à la rondelle. En demeurant en position de base debout, le gardien doit se déplacer d'une rondelle à l'autre en effectuant des déplacements latéraux et ce, en lien avec le demi-cercle. Il doit faire un arrêt devant chaque rondelle et vérifier son positionnement. Il est préférable d'y aller lentement pour ensuite gagner en vitesse.

Points clés :

Maintenir une bonne position de base
Stabilité des pieds lors des déplacements

Matériel

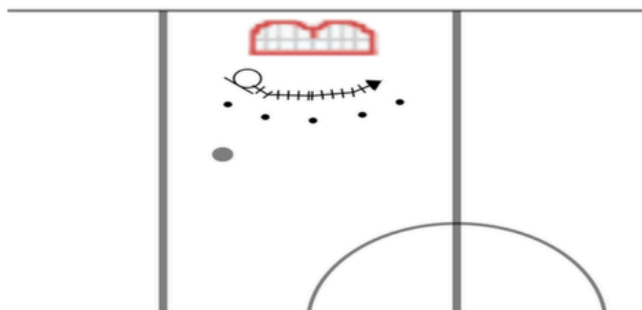
But
Rondelles

Variante 1

Numéroter les rondelles et demander au gardien de se déplacer vers la rondelle appelée par l'entraîneur.

Erreur(s) commune(s)

Les patins se soulèvent et provoquent une perte d'équilibre. Les bras et le haut du corps bougent. Le bâton se soulève de la glace.



Version : 20230307