

1 - Séance 3 A

sans bâton

Durée : 8 min

Positionnement

Description

Départ sur la ligne des buts au centre. Le gardien se déplace en utilisant des poussées en C vers l'entraîneur jusqu'à son demi-cercle. Il fait un arrêt à 1 patin en s'assurant d'être bien situé. Ensuite, il va recevoir un tir et finalement il doit retourner en patin arrière vers le centre de son but. L'entraîneur va varier l'angle de son tir à chaque répétition.

Points clés :

Être centré par rapport à la rondelle
Faire face au jeu
Défier suffisamment

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Il est possible de tirer avant que le gardien soit complètement arrêté pour le déstabiliser.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à être centré.



Version : 20230307

2 - Séance 3 B

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux

Description

Départ sur le demi-cercle de la zone du gardien face à la rondelle. Le gardien doit suivre le déplacement de l'entraîneur en faisant des déplacements latéraux sur le demi-cercle. L'entraîneur peut tirer quand il veut. Reprendre l'exercice dans l'autre sens.

Points clés :

Maintien de la position de base
Stabilité des pieds lors des déplacements Ajuster sa vitesse avec le déplacement

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur peut varier sa vitesse et il peut aussi effectuer plusieurs changements de direction avant de tirer.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien va avoir de la difficulté à s'ajuster à la bonne vitesse.



Version : 20230307