

1 - Séance 4 A

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en T

Description

Faire des poussées en T

- A) Sauter par-dessus le bâton (des 2 côtés).
- B) Faire 2 poussées dans une direction et 1 dans l'autre. Continuer ainsi de suite.
- C) Faire le miroir 2 par 2.

Points clés :

- Maintien de la position de base
- Demeurer face au jeu en phase de glisse
- Freinage complet

Matériel

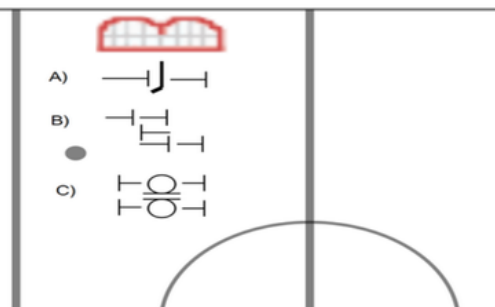
But
Bâton

Variante 1

Il est possible de varier la hauteur du bâton.

Erreur(s) commune(s)

En C), l'esprit de compétition peut faire en sorte que les points clés ne sont plus respectés.



Version : 20230307

2 - Séance 4 B

sans bâton

Durée : 8 min

Contrôle de la rondelle sur tir bas

Description

Départ debout au centre du filet sur son demi-cercle. L'entraîneur va effectuer un tir sur la glace d'un côté pré-déterminé. Le gardien va descendre en papillon et utiliser la palette de son bâton pour dévier la rondelle dans le coin. Le bâton va effectuer un mouvement sous la forme d'un demi-cercle. Il est important que la rondelle frappe la palette qui est légèrement en angle vers le coin.

Points clés :

- Suivre la rondelle des yeux
- La palette doit demeurer sur la glace
- La rondelle sera dirigée dans le coin

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

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

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura tendance à frapper la rondelle. La palette bougera en ligne droite parallèle et non en demi-cercle.



Version : 20230307