

# **GARDIEN DE BUT - LEÇON 25**

1 - Séance 5 A sans bâton Durée : 8 min Déplacement en T

### Description

Départ en position de base debout face à un cône. Le gardien va effectuer des poussées en T et ce, dans tous les sens. Il doit avoir freiné face à un cône. L'ordre des déplacements n'a pas d'importance, l'objectif étant de varier l'angle des pivots et des poussées. Le gardien va s'assurer de réaliser les 4 différentes phases d'une poussée en T soit l'orientation, la poussée, la glisse et le freinage.

### Points clés :

Orientation (tourner le patin)
Poussée (genoux fléchis)
Glisse (rester face au jeu)
Freinage (avec le patin opposé)

# Matériel

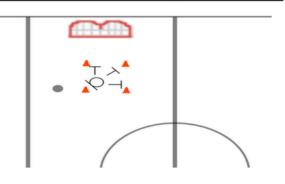
4 cônes

#### Variante 1

L'entraîneur va nommer un chiffre correpondant à un cône qui a été numéroté au préalable (de 1 à 4). Le gardien devra se déplacer d'un chiffre à l'autre.

## Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à bien s'orienter dans différentes directions avant d'effectuer sa poussée.



Version: 20230307

### 2 - Séance 5 B

# sans bâton

# Durée: 8 min

# Contrôle de la rondelle sur tir bas

## Description

Départ au poteau sur la ligne de but. Le gardien va effectuer 3 poussées en T (de 1 à 2, 2 à 3 et 3 à 4). Une fois qu'il va avoir freiné en position, il va recevoir un lancer au niveau de la glace du côté opposé à la direction d'où il provient. Le gardien va effectuer son arrêt en position papillon en dirigeant la rondelle dans le coin avec la palette de son bâton.

#### Points clés :

Suivre la rondelle des yeux Garder les mains hautes Palette orientée vers le coin

# Matériel

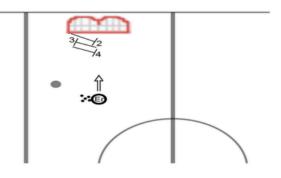
But Rondelles

#### Variante 1

Ne pas dire au gardien de quel côté sera lancée la rondelle. Exiger que le gardien suive son retour.

### Erreur(s) commune(s)

Les mains du gardien seront beaucoup trop basses (la palette sera trop inclinée).



Version: 20230307