

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 correspondant 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