

1 - Séance 6 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacement en T

Description

Départ en position de base debout devant la rondelle 1. Le gardien va effectuer une poussée en T vers la rondelle 2 et ensuite vers les rondelles 3, 4 et 5. Il est bien important que le gardien exécute un freinage complet avant de se déplacer vers la prochaine rondelle. Le gardien doit aussi être conscient de son positionnement, même si ici l'emphase est encore mise sur le déplacement en T.

Points clés :

Orientation vers la prochaine rondelle
Freinage complet avec un patin
Positionnement devant la rondelle

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Variation de l'ordre des déplacements. L'entraîneur va nommer les rondelles dans un ordre aléatoire. Le gardien devra écouter et s'ajuster aux différents déplacements.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à être centré et face à la rondelle.



Version : 20230307

2 - Séance 6 B

sans bâton

Durée : 8 min

Contrôle de la rondelle sur tir bas

Description

Départ au poteau. Au signal de l'entraîneur, le gardien doit effectuer une poussée en T vers le centre du demi-cercle. Après un freinage complet, il va effectuer des déplacements latéraux pour s'arrêter en avant de l'entraîneur. Celui-ci va prendre un lancer au niveau de la glace pour que le gardien puisse dévier la rondelle dans le coin avec son bâton. Après quelques répétitions, changer l'exercice de côté.

Points clés :

Suivre la rondelle des yeux
Garder les mains hautes
Avoir un papillon en équilibre

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur peut se déplacer avec la rondelle avant le tir.

Erreur(s) commune(s)

Dissocier les 2 types de déplacements. Être positionné devant l'entraîneur avant le tir.



Version : 20230307