

1 - Séance 7 A

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux et en T

Description

Départ sur la ligne de but au poteau. Il va effectuer une poussée en T vers le point de mise en jeu, une fois qu'il aura freiné. Il va se déplacer latéralement en continu vers le centre de son demi-cercle. Puis il va effectuer une dernière poussée en T vers le poteau. Il est important que le gardien ait une orientation de 45 degrés aux 2 poteaux. Reprendre l'exercice de l'autre côté.

Points clés :

Maintien de la position de base
Orientation 45 degrés au poteau
Stabilité des latéraux

Matériel

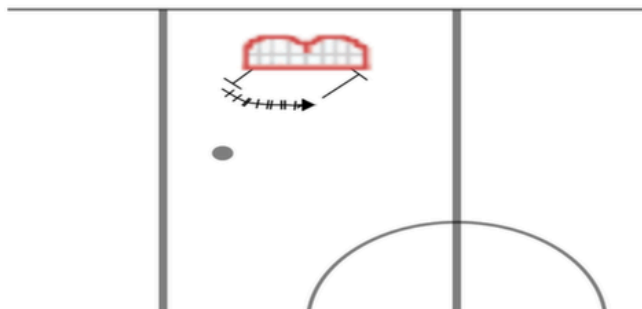
But

Variante 1

Demander au gardien d'effectuer l'exercice le plus rapidement possible.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à maintenir une orientation de 45 degrés au poteau surtout lors du retour au poteau.



Version : 20230307

2 - Séance 7 B

sans bâton

Durée : 8 min

Tirs mi-hauteur centrés

Description

Le gardien débute en position debout. Il va descendre en position papillon lors du lancer pour capter la rondelle. L'entraîneur est placé à une distance d'environ 3 mètres. Il va tirer au centre du plastron du gardien pour que celui-ci garde cette rondelle emprisonnée. Si le gardien échappe la rondelle, il doit l'immobiliser. Répéter l'exercice.

Points clés :

Garder une position papillon bien droite
Suivre la rondelle des yeux
Refermer la mitaine avec l'aide du plastron

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Demander au gardien d'effectuer un déplacement avant de recevoir le tir de l'entraîneur.

Erreur(s) commune(s)

Le tronc va avoir tendance à courber, la mitaine va avoir de la difficulté à se refermer complètement sur la rondelle qui est sur le plastron.



Version : 20230307