

1 - Séance 8 A

sans bâton

Durée : 8 min

Tirs mi-hauteur centrés

Description

Départ au poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé. Le gardien fait un blocage au poteau (45 degrés) et pousse en T vers le centre (1 mètre). L'entraîneur va effectuer un tir centré à la mi-hauteur de sorte que le gardien devra descendre en papillon et contrôler la rondelle. Réagir au retour s'il y en a un (suivre ou immobiliser).

Points clés :

Position papillon droite lors de l'arrêt
Suivre la rondelle des yeux
Capture de la rondelle avec la mitaine

Matériel

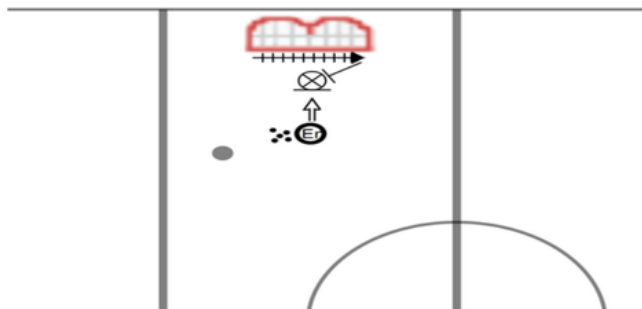
But
Rondelles

Variante 1

Varier la distance et la vitesse du tir.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à garder la rondelle car la séquence de gestes techniques est assez complexe et longue.



Version : 20230307

2 - Séance 8 B

sans bâton

Durée : 8 min

Déplacements latéraux

Description

Départ au poteau. Au signal de l'entraîneur, le gardien effectue une poussée en T vers le centre de son filet sur son demi-cercle. Il va devoir, par la suite, suivre la rondelle en déplacements latéraux. L'entraîneur va avoir la possibilité d'aller dans l'une ou l'autre des directions. Il pourra aussi effectuer plusieurs changements de direction et lancer quand il le veut.

Points clés :

Stabilité de la position de base en mouvement
Ajuster sa vitesse au déplacement de la rondelle

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Varier la hauteur où l'on déplace la rondelle de façon latérale (de 3 à 6 mètres).

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à demeurer centré par rapport à son filet et la rondelle.



Version : 20230307