

1 - Séance 9 A

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en C

Description

Départ au centre du filet. Au signal de l'entraîneur, le gardien doit effectuer des poussées en C vers l'avant sur une distance d'environ 3 mètres. Après un freinage complet, il revient en poussée en C vers l'arrière. L'entraîneur peut tirer à n'importe quel moment lorsque le gardien est en patin arrière.

Points clés :

Maintenir la position de base
Garder une trajectoire droite
Équilibre lors de l'arrêt

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Augmenter la distance à parcourir. Demander au gardien d'effectuer le parcours à 2 reprises avant qu'il y ait un tir.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien sera hors d'équilibre lors du tir car il sera encore un peu en mouvement.



Version : 20230307

2 - Séance 9 B

sans bâton

Durée : 8 min

Positionnement

Description

Le départ se fait toujours au poteau. Il doit regarder le cône qui est derrière le filet. Au signal, le gardien va effectuer une poussée en T en direction de l'entraîneur qui sera placé à un endroit aléatoire (près, loin, gauche, droite) et ce, à chaque répétition. Une fois qu'il a freiné, l'entraîneur va tirer et le gardien devra effectuer l'arrêt selon le type de lancer. Le gardien doit tenir compte de son positionnement.

Points clés :

Adopter une bonne position au poteau
Orientation vers la direction recherchée
Bon positionnement sur son demi-cercle

Matériel

But
2 cônes
Rondelles

Variante 1

Exiger que le gardien réagisse à son retour.

Erreur(s) commune(s)

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



Version : 20230307