

1 - Séance 12 A

sans bâton

Durée : 8 min

Relevé de la bonne jambe

Description

Le gardien débute en position papillon face à la rondelle. Au signal, il va se relever en position debout en commençant par la jambe opposée à la direction qu'il va devoir prendre. Une fois qu'il sera debout, il va effectuer une poussée en T pour freiner devant l'autre rondelle. Il reprend ensuite l'exercice dans l'autre direction.

Points clés :

Maintenir une position du corps droite
Garder son bâton sur la glace
Les gants doivent demeurer en position

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur est placé devant le gardien et c'est lui qui dicte au gardien avec son bâton de quel côté se diriger. Il peut indiquer 2 fois consécutives le même côté.

Erreur(s) commune(s)

Il y a une jambe qui est généralement moins forte que l'autre. Les gants et le bâton ne vont pas demeurer en place.



Version : 20230307

2 - Séance 12 B

sans bâton

Durée : 8 min

Tirs mi-hauteur centrés

Description

Le gardien débute en position debout au poteau. Au signal, il va effectuer une glissade papillon vers la rondelle. L'entraîneur, lui, peut se déplacer et se positionner à différents endroits à une courte distance du demi-cercle. Une fois que le gardien est immobilisé, il va tirer au centre du plastron pour que celui-ci garde cette rondelle emprisonnée. Répéter l'exercice des 2 côtés.

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

Varié l'endroit du tir pour que le gardien soit capable de s'ajuster à différents tirs.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à demeurer face au jeu lors du lancer.



Version : 20230307