

1 - Séance 13 A

sans bâton

Durée : 8 min

Poussée en T

Description

Départ au poteau sur la ligne de but. Il y a 4 poussées en T à effectuer ; 1 - vers le centre (demi-cercle), 2 - vers le point de mise en jeu (demi-cercle), 3 - retour vers le centre (demi-cercle), 4 - vers le poteau. Le gardien doit effectuer un papillon lorsqu'il est face au point de mise en jeu. Il doit se relever de la bonne jambe et continuer sa routine de déplacements.

Points clés :

Maintien de la position de base
Bon positionnement
Orientation 45 degrés au poteau

Matériel

But

Variante 1

Il est possible d'ajouter des papillons aux points 1 et 3.

Erreur(s) commune(s)

Difficulté à se rappeler de la routine de déplacements.



Version : 20230307

2 - Séance 13 B

sans bâton

Durée : 8 min

Pivot en équilibre

Description

Départ en position papillon au centre et face au but. Au signal, le gardien doit pivoter de 1/4 de tour à partir de la position papillon. Une fois son pivot effectué, il doit se relever de la bonne jambe et compléter son pivot debout pour faire face à l'entraîneur. Celui-ci va tirer sur le gardien à l'endroit de son choix.

Points clés :

Pivoter en position d'équilibre
Se relever de la bonne jambe
Suivre la rondelle des yeux

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Demander au gardien de suivre son retour en se déplaçant vers la nouvelle position de la rondelle.

Erreur(s) commune(s)

Il aura de la difficulté à effectuer une rotation (pivot) au niveau de la glace.



Version : 20230307