

1 - Séance 15 A

sans bâton

Durée : 8 min

Immobilisation de la rondelle

Description

Départ en position debout face au but. Au signal de l'entraîneur, il pivote et réagit rapidement en immobilisant la rondelle qui est près de lui avec la technique appropriée. L'entraîneur, lui, a comme tâche de laisser tomber une rondelle à sa gauche ou à sa droite. Ils répèteront l'exercice à plusieurs reprises en s'assurant de travailler les 2 côtés.

Points clés :

Être en équilibre lors de l'immobilisation
Placer son bâton à plat devant la mitaine
Garder la tête haute une fois immobilisé

Matériel

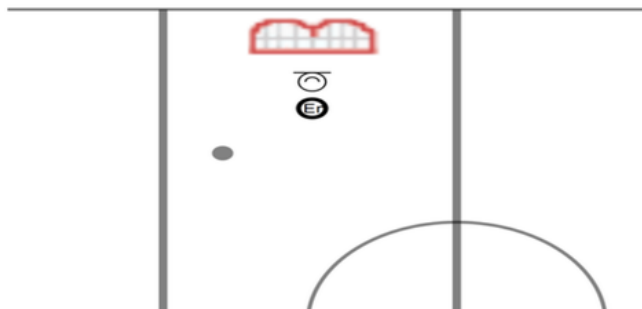
But

Variante 1

Lancer la rondelle à des endroits plus compliqués pour le gardien, l'obligeant à s'ajuster.

Erreur(s) commune(s)

La tête du gardien aura tendance à rester basse une fois qu'il aura immobilisé la rondelle.



Version : 20230307

2 - Séance 15 B

sans bâton

Durée : 8 min

Glissade papillon

Description

Départ en position debout face à l'entraîneur. Le jeu se passe en zone très restreinte se rapprochant d'une situation d'échappé. Il doit pousser et glisser en papillon en suivant la rondelle qui est lancée rapidement. L'entraîneur doit aviser le gardien du côté où il va se diriger. Par la suite il doit déplacer la rondelle sur une courte distance et tirer rapidement.

Points clés :

Bonne position fléchie au départ
Pousser en suivant la palette
Avoir un papillon face à la rondelle

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

L'entraîneur ne dit pas de quel côté il va se diriger.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura tendance à étirer la jambière plutôt que de pousser et glisser en papillon.



Version : 20230307