

1 - Séance 17 A

sans bâton

Durée : 8 min

Derrière le filet et poussée en T

Description

Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau. Il va devoir effectuer les 4 étapes derrière le filet pour terminer au poteau opposé. De ce poteau, le gardien va effectuer une poussée en T sur son demi-cercle au centre de son filet. Une fois immobilisé, il va faire le chemin inverse et retourner au poteau. Faire l'exercice de l'autre côté.

Points clés :

Avoir une position de base fléchée
Avoir une position 45 degrés au poteau
Être centré et face au jeu sur le demi-cercle

Matériel

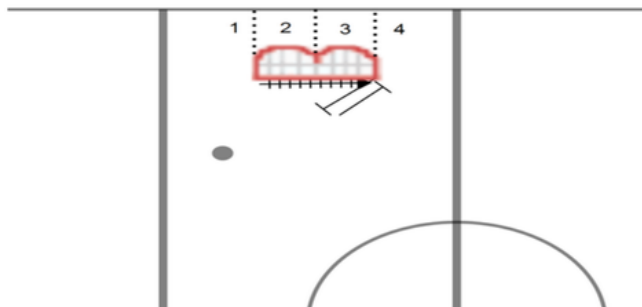
But

Variante 1

L'entraîneur va tirer lorsque le gardien a complètement freiné sur son demi-cercle.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien aura de la difficulté à avoir une position de 45 degrés au poteau.



Version : 20230307

2 - Séance 17 B

sans bâton

Durée : 8 min

Immobilisation de la rondelle

Description

Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau. Il va suivre son demi-cercle en se déplaçant en utilisant des déplacements latéraux. Une fois qu'il sera en avant de l'entraîneur, il va recevoir un tir et devra réagir rapidement pour immobiliser la rondelle. L'entraîneur devra prendre un petit lancer sur les jambières de sorte à générer un retour court. Répéter des 2 côtés.

Points clés :

Immobilisation en équilibre
Bâton devant la mitaine
Tête haute

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Varier la force des lancers pour générer des retours un peu plus longs.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien va oublier de placer son bâton devant sa mitaine.



Version : 20230307