

4 - Séance 20 A

sans bâton

Durée : 8 min

Derrière le filet et latéraux

Description

Départ en position de base debout. L'entraîneur avec son bâton va indiquer au gardien quel déplacement et quel mouvement faire. Voici les différentes options

- 1 - latéraux (bâton de côté)
- 2 - saut en position (bâton vers le haut)
- 3 - papillon (bâton vers le bas)
- 4 - roulade (tourner le bâton)

Points clés :

Maintenir la position de base
Explosion dans les différents mouvements

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Augmenter la vitesse du bâton pour déstabiliser le gardien.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien va oublier de maintenir une bonne position de base.



8 - Séance 20 B

sans bâton

Durée : 8 min

Positionnement dans son filet

Description

Départ au poteau. Le gardien débute l'exercice en se déplaçant vers la rondelle en utilisant une poussée en T. Il va effectuer l'arrêt, réagir et suivre le retour s'il y en a un. L'entraîneur, pour sa part, va se placer à différents endroits à l'intérieur de la zone (près ou loin). Il peut tirer bas, mi-hauteur ou haut. Reprendre l'exercice de l'autre côté.

Points clés :

Être centré
Faire face à la rondelle
Défier suffisamment le tireur

Matériel

But
Rondelles

Variante 1

Déplacer la rondelle gauche-droite une fois que le gardien a freiné pour le forcer à utiliser des latéraux.

Erreur(s) commune(s)

Le gardien va avoir de la difficulté à enchaîner plusieurs mouvements, par exemple se relever de la bonne jambe pour suivre son retour.

