

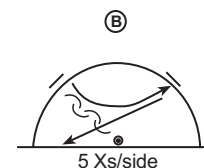
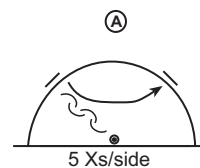
- Objectifs de la séance**
1. Évaluer l'ensemble du jeu de positions du G
 2. Perfectionner les faiblesses du jeu de positions

5 min

ÉCHAUFFEMENT POUR LES DÉPLACEMENTS

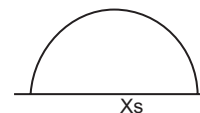
A. Pivots avec un pas arrière

G commence au centre de la ligne des buts. Il effectue une godille avant pour faire face au point du côté de la mitaine. Il s'arrête et se place. G effectue ensuite un pivot avec un pas arrière et s'avance pour faire face au point du côté du gant bloqueur. G revient à la position de départ et répète dans la direction opposée.



B. Pivots avec un pas arrière et glissade latérale

Comme ci-dessus sauf qu'après chaque pivot avec un pas arrière, G effectue une glissade latérale en travers de l'enceinte pour se rendre du côté initial. G récupère et revient à la position de départ. Répéter dans la direction opposée.



POINTS-CLÉS

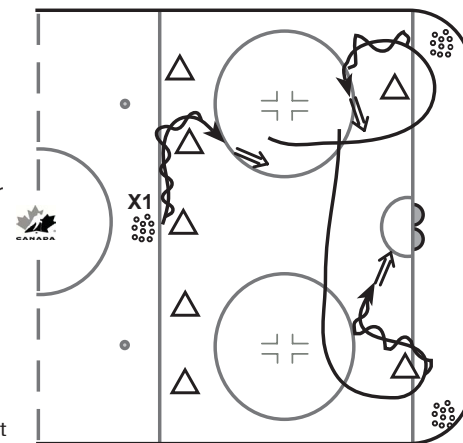
- Rapidité
- Précision
- Contrôle
- Ces éléments devraient maintenant qualifier tous les ajustements de la position du G

8 min

EXERCICES PRIMAIRES

Évaluation de plusieurs positions

- Placer les rondelles au centre au-delà de la ligne bleue et dans les deux coins
- Placer 7 cônes tel qu'illustré (5 près des pointes et 1 dans chaque coin)
- X1 commence en choisissant un cône au hasard qu'il contourne avant de décocher un tir
- X1 choisit alors un coin au hasard
- Dans le 1er coin, X1 contourne le cône de l'intérieur vers l'extérieur et décoche un tir en angle
- X1 se rend ensuite de l'autre côté de la patinoire, contourne le dernier cône de l'extérieur vers l'intérieur et décoche son 3e et dernier tir



POINTS-CLÉS

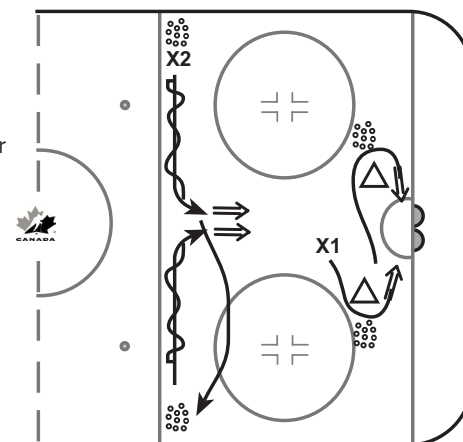
- G doit d'abord être détendu et exercer le contrôle de son premier arrêt
- G doit suivre des yeux tous les déplacements de X1
- G doit lire les décochements de façon efficace et apporter les ajustements logiques qui s'imposent
- Selon l'emplacement du tir, G peut choisir de réagir ou de bloquer

7 min

EXERCICES SECONDAIRES

Schéma en 8 et tirs des pointes

- Placer les rondelles à l'extérieur des 2 cônes désignés et aux pointes
- X1 commence dans la zone privilégiée, s'empresse de contourner le 1er cône et décoche un tir de l'extérieur
- X1 revient rapidement en zone privilégiée, contourne le 2e cône et décoche un 2e tir de l'extérieur
- Lorsque E crie «Go», X2 transporte la rondelle vers le centre et décoche un tir bas pendant que X1 crée une circulation devant le filet
- X2 s'empresse alors à l'autre pointe, cueille une 2e rondelle, la transporte au centre et décoche un autre tir bas (X1 libère le devant du filet et permet au G d'affronter le tir sans complications)



POINTS-CLÉS

- Comme ci-dessus
- G doit adopter une position solide pour les 2 premiers tirs afin de les bloquer de façon appropriée et efficace
- G doit tenter de bien se placer pour les tirs de la pointe afin de bien contrôler ses réactions aux tirs de loin et de démontrer les attributs d'un bon contrôle des rebonds

5 min

DISCUSSION SUIVANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Revoir le progrès du G dans l'ensemble
2. Féliciter G d'avoir réussi tout le Module du gardien de but du programme des habiletés