

- Objectifs de la séance**
1. Poursuivre le développement des déplacements avant, arrière, latéraux et de la position de base.
 2. Continuer de mettre l'accent sur la profondeur de base.
 3. Aborder les angles horizontaux.

10 min

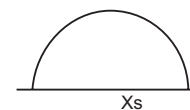
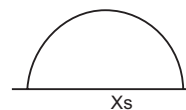
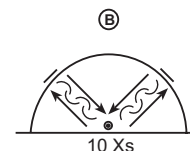
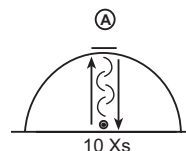
ÉCHAUFFEMENT POUR LES DÉPLACEMENTS

A. Avancer et reculer en ligne droite

G commence au centre de la ligne des buts. À «Go», G effectue la godille jusqu'au haut de l'enceinte et se place. À «Go», G effectue une godille arrière jusqu'au point de départ.

B. Avancer et reculer en angle

G commence au centre de la ligne des buts. À «Go», G s'avance au haut de l'enceinte, fait face au point du côté de sa mitaine et se place. À «Go», G effectue une godille arrière et revient au point de départ. À «Go», G s'avance et fait face au côté opposé et revient.



POINTS-CLÉS

- Lorsque le gardien s'améliore, il faut souligner le contrôle du corps et du bâton.
- Lorsque le gardien s'avance, alterner les pieds de départ et d'arrêt.
- Pour arrêter, G doit effectuer une rotation sur une seule carre.

5 min

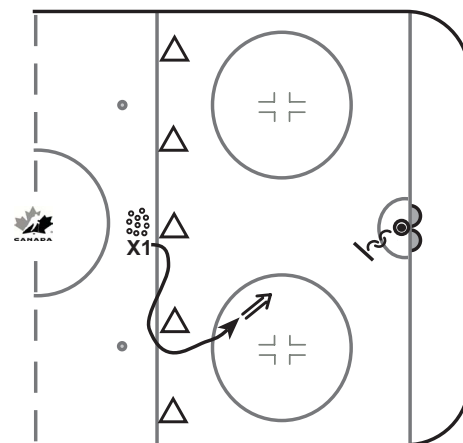
EXERCICES PRIMAIRES

Introduction des angles

- Placer les rondelles au-delà de la ligne bleue.
- Placer des cônes sur la largeur de la patinoire, un peu en deçà de la ligne bleue.
- G commence sur la ligne des buts.
- X1 cueille une rondelle et choisit, au hasard, un cône qu'il devra contourner.
- Lorsque G identifie le cône choisi, il s'avance en angle par rapport à l'attaquant.
- Après avoir contourné le cône, X1 prend quelques foulées vers le filet et décoche un tir.

POINTS-CLÉS

- Dans cet exercice d'introduction, G doit demeurer profondément au centre du filet jusqu'à ce que le cône soit choisi.
- Ceci permet au G de se familiariser avec le bon positionnement en angle.
- G doit tenter de s'avancer à la PFD lors de chaque séquence, avant que le tir soit décoché.



5 min

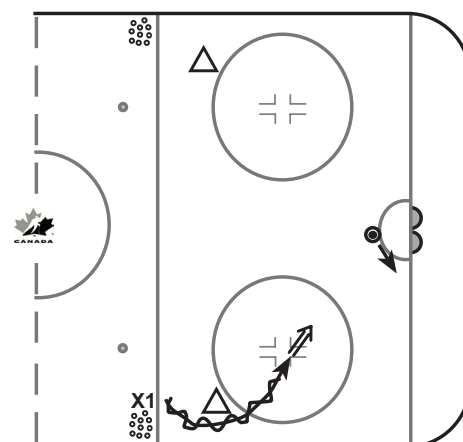
EXERCICES SECONDAIRES

Travail sur les angles et la profondeur

- Placer les rondelles au-delà de la ligne bleue de chaque côté, tel qu'illustré.
- Placer les cônes au haut des cercles, tel qu'illustré.
- X1 cueille une rondelle et s'avance dans la zone.
- G commence au haut et au centre de l'enceinte.
- Dès que X1 amorce son attaque, G doit effectuer un déplacement latéral pour se placer en angle.
- Noter la différence entre cet exercice et l'exercice semblable de la séance précédente : ici, G effectue un déplacement latéral plutôt que de s'avancer en quittant sa position au centre du filet.

POINTS-CLÉS

- G doit s'exercer à des foulées rapides mais contrôlées lors du déplacement latéral pour se placer en angle.
- Lorsque G est en position, il pourrait devoir apporter des ajustements mineurs à son déplacement latéral pour maintenir un angle approprié.
- Ne permettez pas au G de reculer lors de l'attaque.



5 min

DISCUSSION SUIVANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Revoir le progrès du déplacement latéral et du positionnement de base.
2. Revoir ce que le gardien a compris de la PFD et de son importance.
3. Aborder l'importance des trois éléments du positionnement : position de départ, angle et profondeur.