

Objectifs de la séance

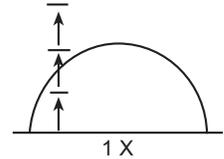
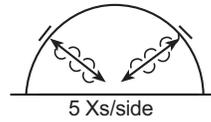
1. Revoir les groupes d'habiletés fondamentales
2. Pour les gardiens finissant la série pour le débutant, cette séance peut servir à évaluer le niveau actuel d'habileté
3. Pour les gardiens faisant leur entrée dans le système après avoir outrepasser le niveau débutant, les entraîneurs peuvent utiliser cette séance pour poursuivre le développement.

5 min

ÉCHAUFFEMENT POUR LES DÉPLACEMENTS

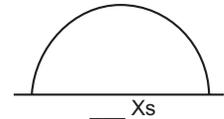
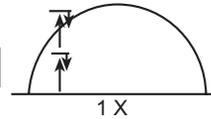
A. S'avancer et reculer en angle

S'avancer à partir du milieu de la ligne des buts en alternant les côtés. Utiliser les points de mise au jeu comme cibles pour les angles. Tous les déplacements sont amorcés au signal de E.



B. Déplacement latéral – Départs et arrêts

Départs et arrêts face à la même bande de côté, entre la ligne des buts et la ligne bleue. La distance entre les départs et les arrêts doit varier. Tous les déplacements sont amorcés au signal de E.



C. Déplacement latéral – Départs et arrêts avec un arrêt

Même exercice que le précédent sauf qu'à chaque arrêt G doit effectuer un arrêt avec la jambière dans la direction opposée à celle du déplacement latéral

POINTS-CLÉS

- Souligner à nouveau l'importance des DPP
- G doit comprendre que tout le développement repose sur les DPP (par ex. le jeu des positions, les mouvements pour effectuer les arrêts, le contrôle des rebonds, etc.)
- Discuter et revoir l'importance de l'utilisation des carres intérieures
- Veiller à la stabilité du positionnement du haut du corps et du bâton

10 min

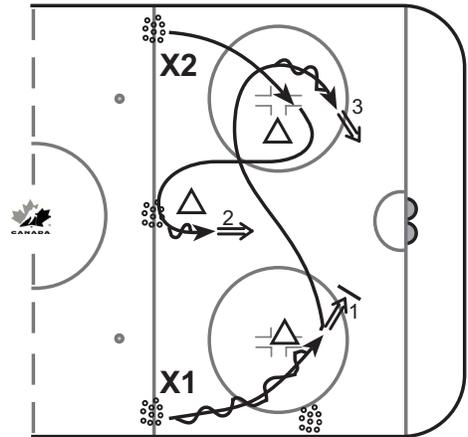
EXERCICES PRIMAIRES

Ajustement de la position

- Placer les rondelles à la pointe le long de la bande et sur les lignes hachurées
- X1 attaque le long de la bande et contourne le cône indiqué avant de décocher un tir
- Pendant ce temps, X2 exécute le même déplacement de l'autre côté (sans rondelle)
- Lorsque X2 contourne le cône, le joueur s'empresse de revenir au cône au centre, le contourne et décoche un 2e tir au but
- Après avoir effectué ce tir, X2 peut se rendre dans le bas de la zone privilégiée ou demeurer dans le haut
- Pendant ce temps, X1 prend son temps, attaque en contournant le cône du côté opposé et décoche le 3e tir

POINTS-CLÉS

- Lors du premier tir, G doit être prudent en raison de la menace du côté faible
- Lors du 2e tir, G doit être plus agressif en raison de l'absence d'une menace du côté faible
- Lors du 3e tir, la position du G sera déterminée par la réaction de X2 (c.-à-d. attaquer le filet ou demeurer dans le haut). Il est donc important d'être vigilant.



10 min

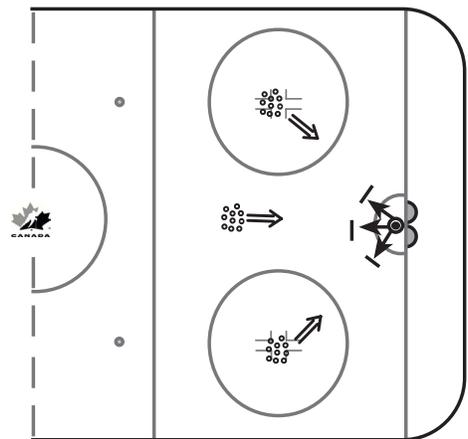
EXERCICES SECONDAIRES

Évaluation des arrêts

- Utiliser la zone privilégiée pour effectuer des tirs stationnaires donnant lieu à des arrêts avec les membres (par ex. extension des jambières et arrêts avec la mitaine et le gant bloqueur)
- Utiliser les points de mise au jeu pour évaluer l'utilisation du corps et la compacité lors des arrêts
- Les deux endroits peuvent être utilisés pour évaluer l'utilisation du bâton

POINTS-CLÉS

- Les éléments fondamentaux des arrêts effectués avec le haut du corps comportent : une bonne position de base, des tracés directs vers la rondelle, un suivi visuel et des mouvements neutres pour effectuer des arrêts
- Les éléments fondamentaux des arrêts effectués avec le bas du corps comportent : une bonne position de base, aucun affaissement, le bon choix entre l'extension et le demi-papillon et la compacité des cuisses, des bras contre corps et des jambières et du bâton contre la glace.



5 min

DISCUSSION SUIVANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Revoir le progrès du G en ce qui a trait aux éléments fondamentaux
2. Réitérer le rôle des éléments fondamentaux dans le progrès futur
3. Souligner les éléments-clés du programme intermédiaire