

Titre : Gardien E-001

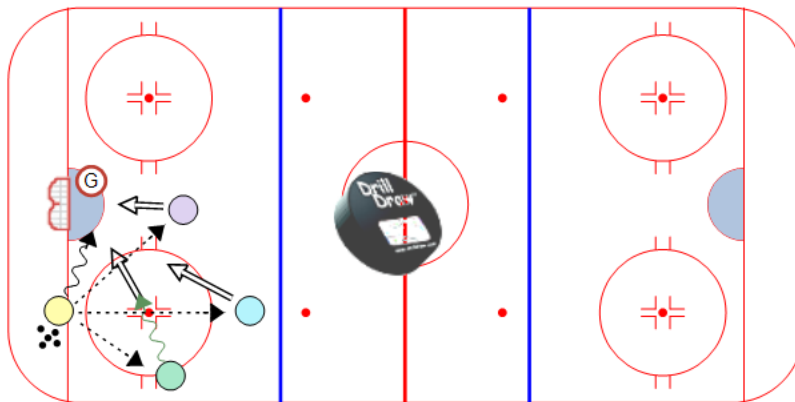
Catégorie #1 : Gardien

Catégorie #2 : POSITIONNEMENT

**Description**

Le gardien se place du côté opposé de son entraîneur.

Au signal, l'entraîneur effectue une passe à un des joueurs qui lance au but. L'entraîneur alterne de façon aléatoire les passes vers ses joueurs et peut décider d'aller lui même vers le but pour lancer.



Points clés: Couverture des angle

Déplacement

Localiser la rondelle

Titre : Gardien E-001 (seq 2)

Catégories #1 : Gardien

Catégories #2 : POSITIONNEMENT

**Description**

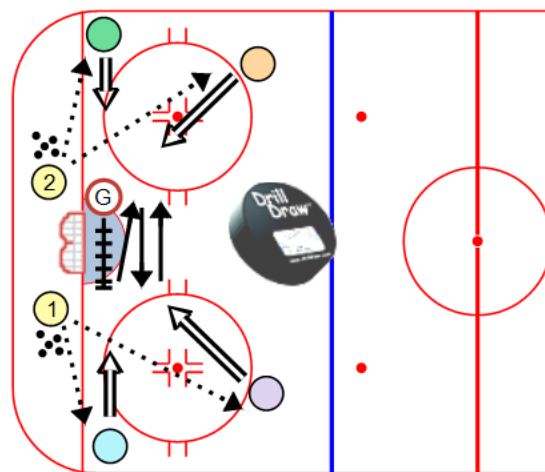
Le but de l'exercice est de faire déplacer le gardien d'un côté à l'autre de son but en restant toujours debout pour faire face au lancer.

Le gardien se positionne près du poteau de l'entraîneur (2).

Au signal, l'entraîneur (1) effectue la passe au joueur (blue circle) qui lance au but. Le gardien doit donc se déplacer en glissant du côté opposé.

Au signal, l'entraîneur (2) effectue la passe au joueur (green circle) qui lance au but. Le gardien doit donc se déplacer en glissant du côté opposé.

Et ainsi de suite avec les autres joueurs.



Points clés: Couverture des angles

Déplacement

Patin sur poteau

Titre : Gardien E-001 (seq 3)

Catégories #1 : Gardien

Catégories #2 : POSITIONNEMENT

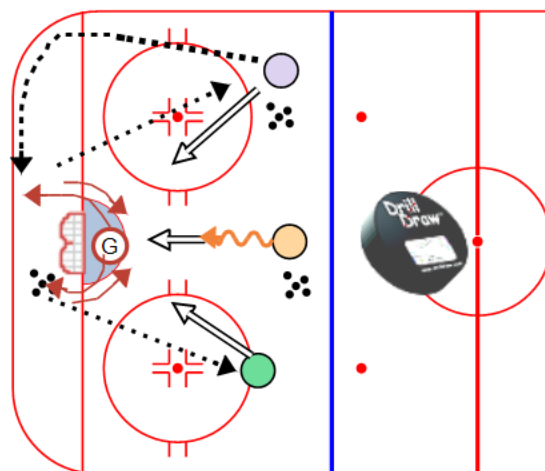
**Description**

Le gardien (G) va derrière son but, prend une rondelle et la passe à (green circle). Il reprend rapidement sa position pour faire face au lancer.

Immédiatement après le lancer, le joueur (orange circle) patine quelques enjambées et lance au but.

Par la suite le joueur (purple circle) fait une passe contre la bande, derrière le but. Le gardien arrête la rondelle, la repasse à (purple circle) et se repositionne devant son filet pour faire face au lancer.

Vous pouvez aussi faire alterner les joueurs de façon aléatoire.



Points clés: Précision de la passe

Repositionnement

Déplacement rapide