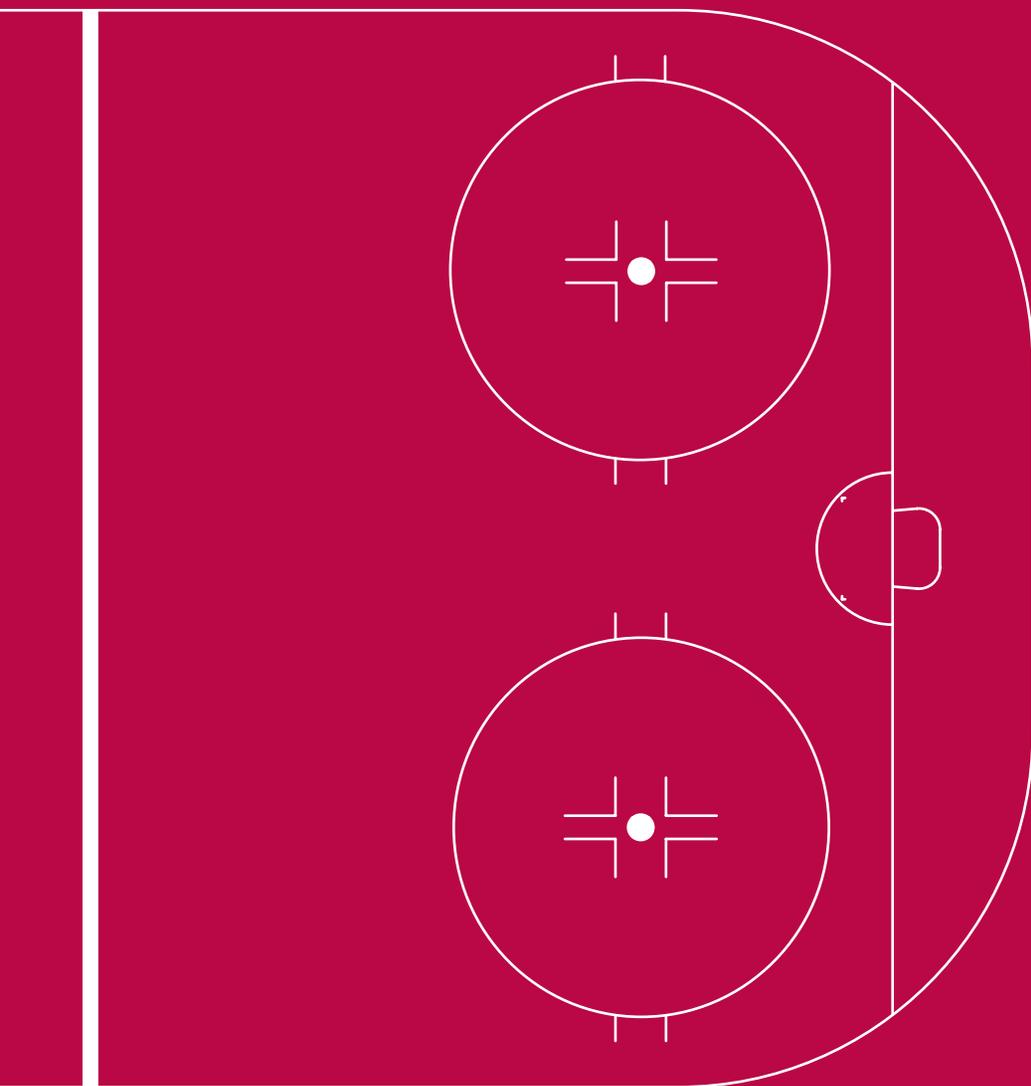


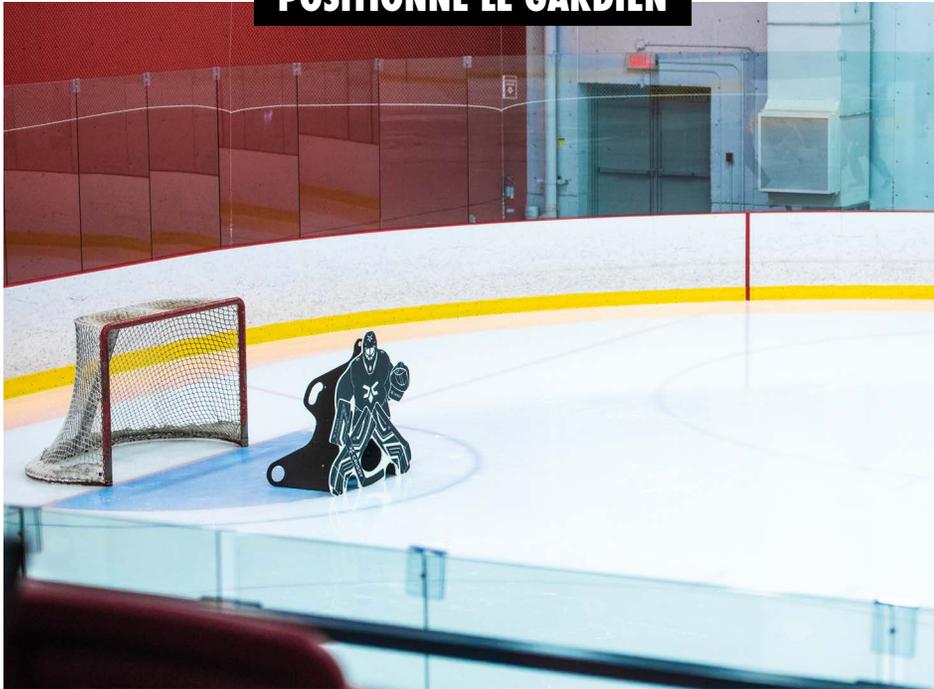
GUIDE D'EXERCICES



CAISSY
HOCKEY ENGINEERING

CAISSY PRO ENTRAÎNEUR DE MARQUEURS

POSITIONNE LE GARDIEN



Positionne le gardien CAISSY tel un gardien réel en situation de jeu

GUIDE LE JOUEUR

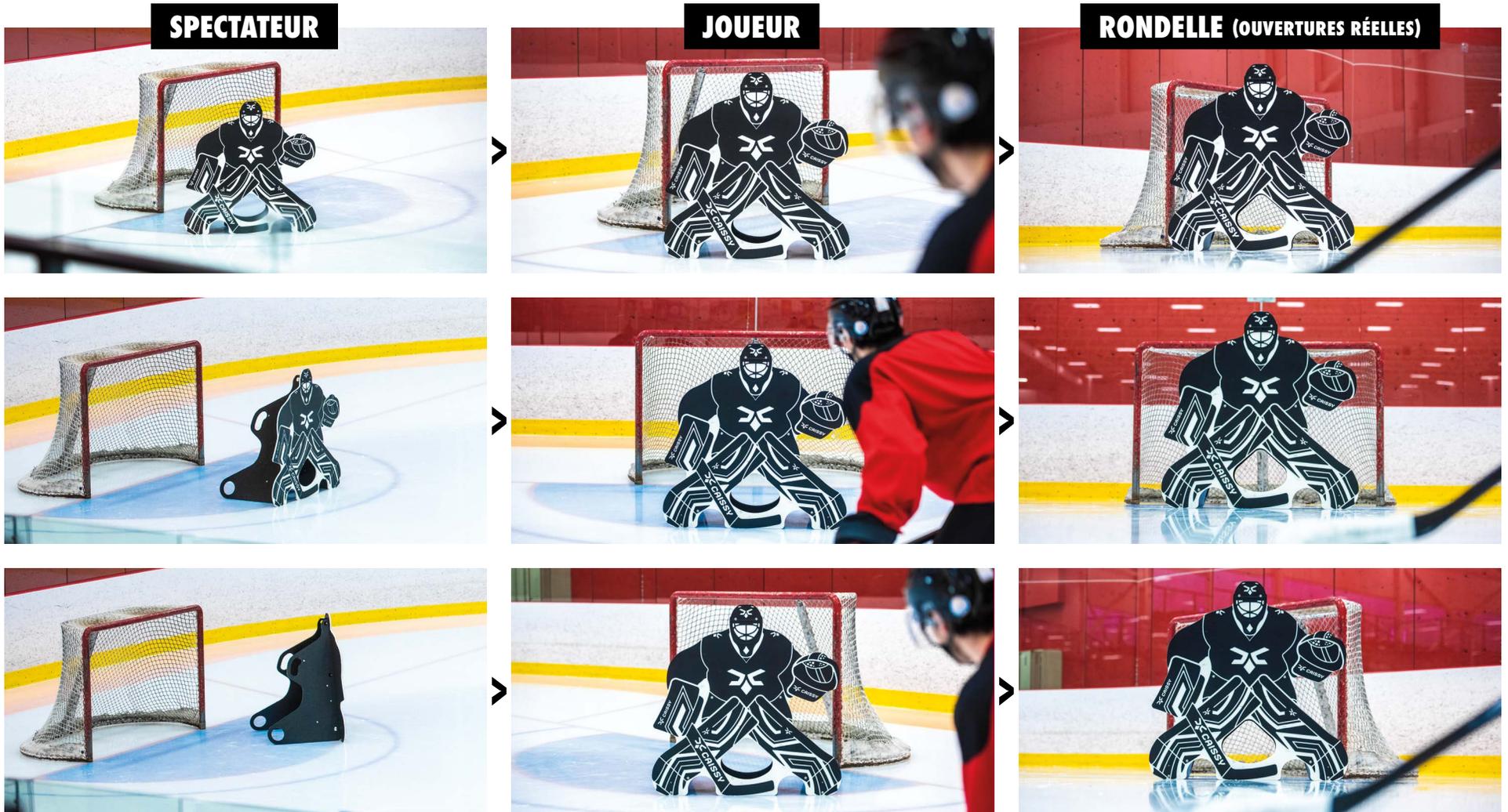


Guide le joueur (ex.: cônes) afin qu'il soit positionné et qu'il défie le gardien CAISSY telle une vraie situation de jeu

POSITIONNEMENT DU GARDIEN à grande distance

LES POINTS DE VUE une situation = trois points de vue différents

Le positionnement du gardien CAISSY, tel qu'en situation de jeu, recrée avec exactitude les trois visions différentes: du spectateur, du joueur et de la rondelle.

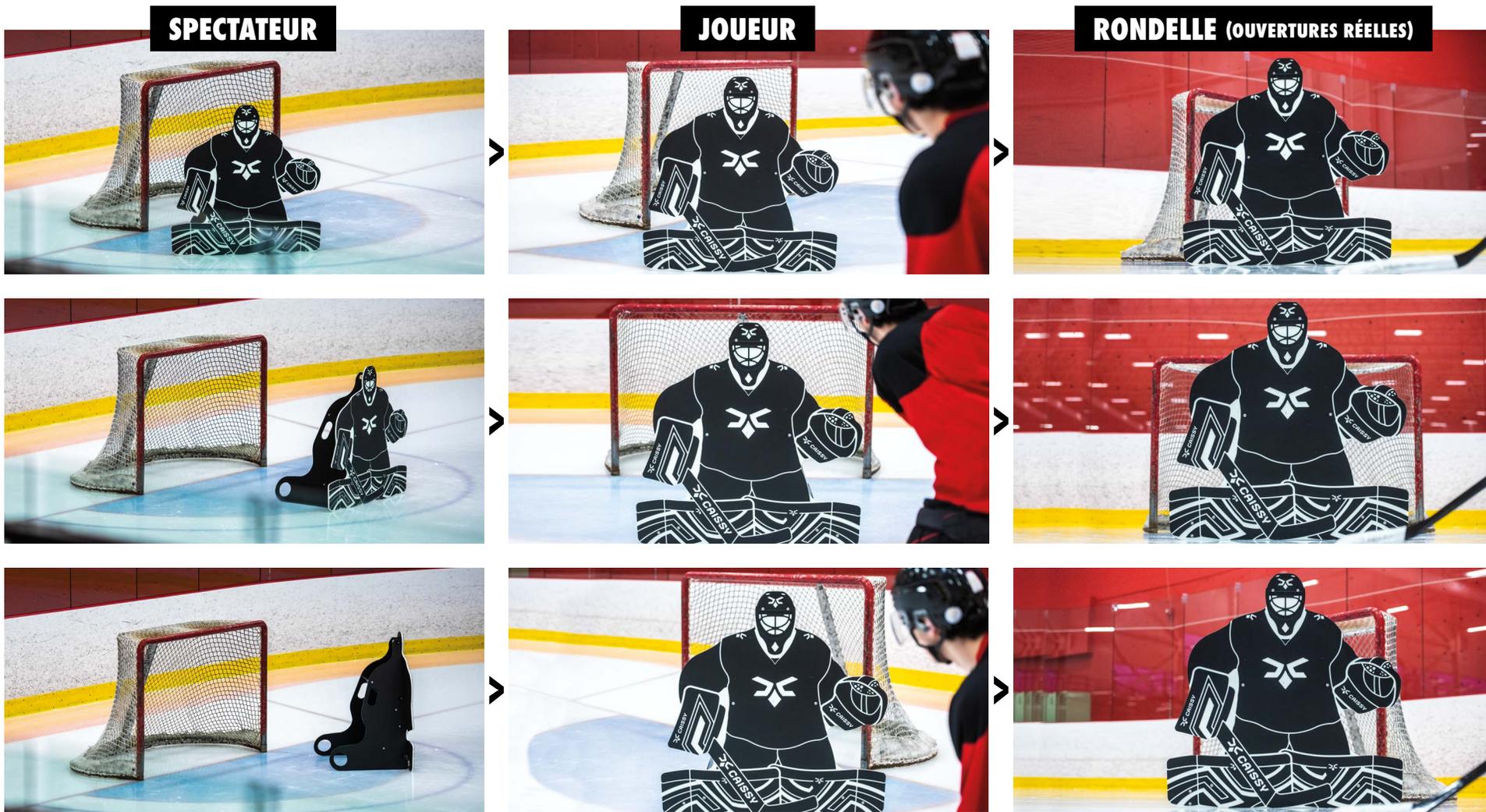


Note: Le gardien utilisé est le Senior-Pro (48 po) en position standard

POSITIONNEMENT DU GARDIEN à courte distance

LES POINTS DE VUE une situation = trois points de vue différents

Le positionnement du gardien CAISSY, tel qu'en situation de jeu, recrée avec exactitude les trois visions différentes: du spectateur, du joueur et de la rondelle.



Note: Le gardien utilisé est le Senior-Pro (48 po) en position papillon

LANCER EN ANGLE

- Gardien positionné à 45° dans le but et avancé d'environ 2,5 pieds
- Un joueur positionné au point de mise en jeu, ou plus loin, lors d'exercices à grande distance et positionné plus près lors d'exercices à courte distance
- Action : le joueur, immobile ou en déplacement vers le gardien, lance en utilisant son côté fort ou son revers
- Caractéristique : adapter le niveau de difficulté en déplaçant le gardien CAISSY vers l'avant ou vers l'arrière

Compléments:

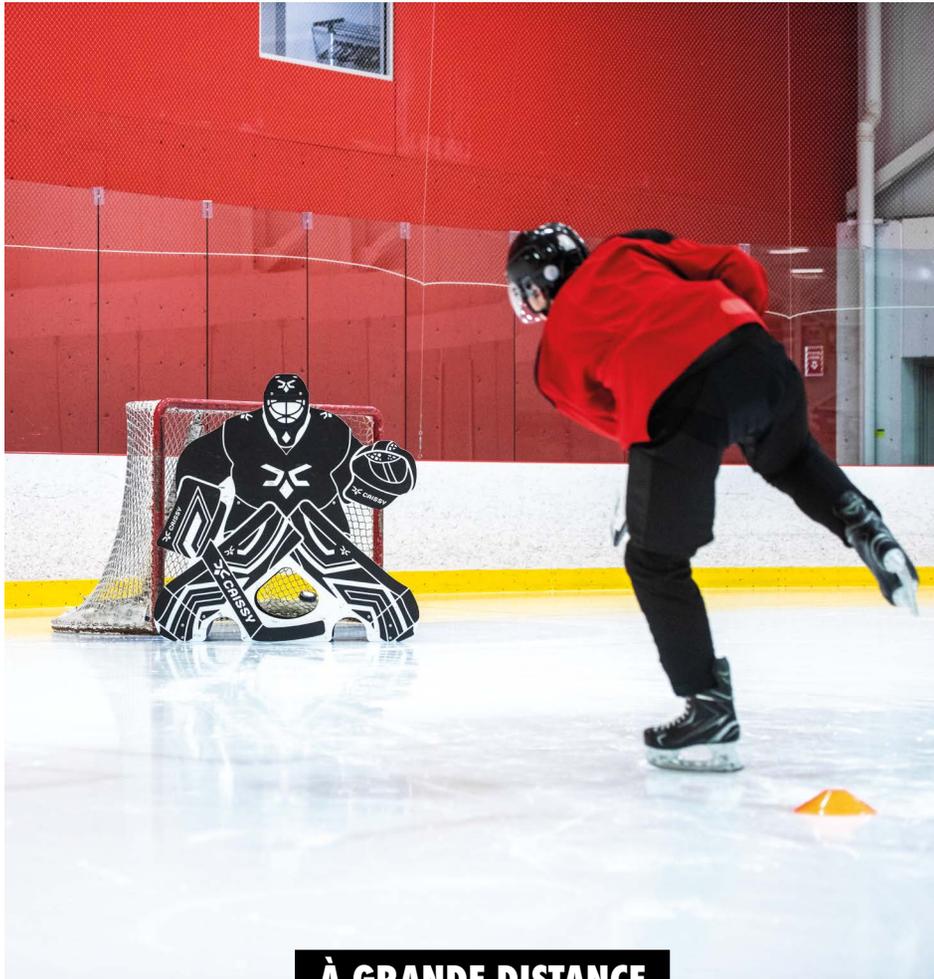
- Lancer sur réception de passe
- Saisi du rebond par le joueur ayant effectué le lancer ou par un coéquipier
- Création d'un rebond planifié vers un coéquipier au côté opposé
- Déviation devant le gardien par un coéquipier
- Utilisation d'un joueur-écran pour augmenter le niveau de difficulté
- Ajout d'un ou plusieurs adversaires effectuant une pression sur le joueur



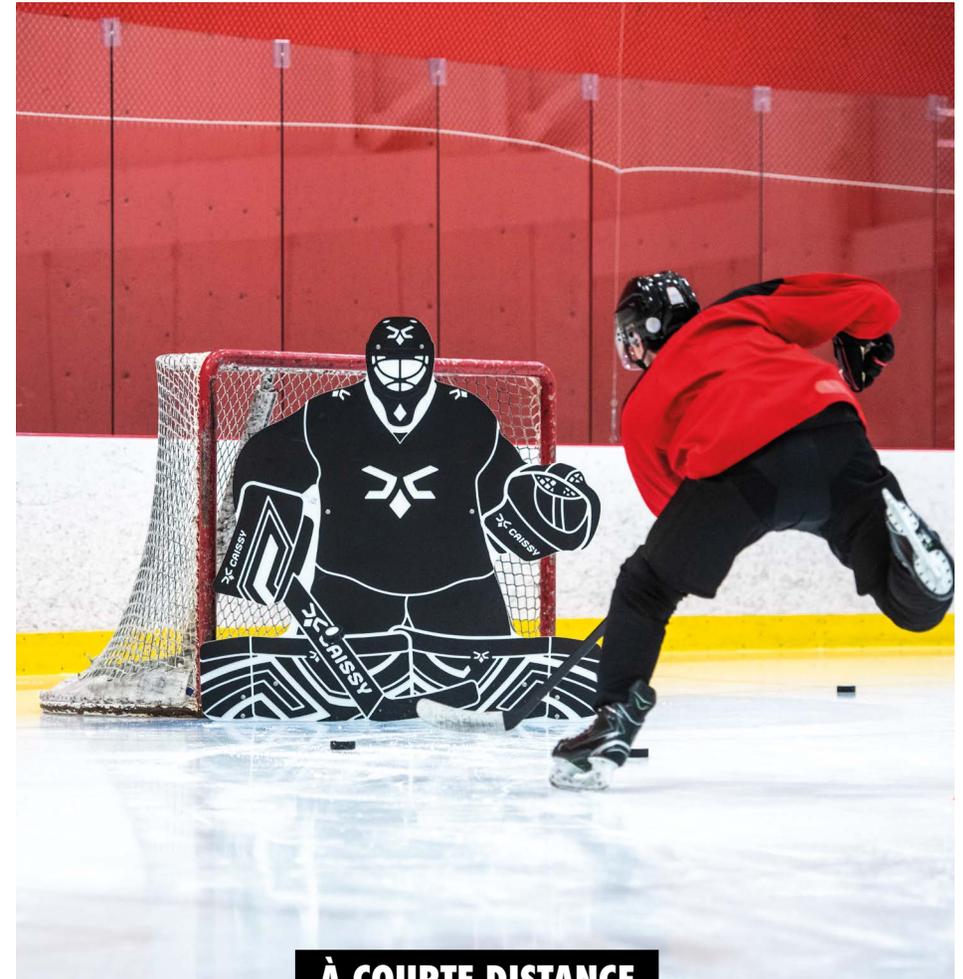
LANCER EN ANGLE COTÉ BLOQUEUR

CONSEIL DE PRO:

*Avancer le gardien à 2,5 pieds du but
optimisera l'entraînement*



À GRANDE DISTANCE



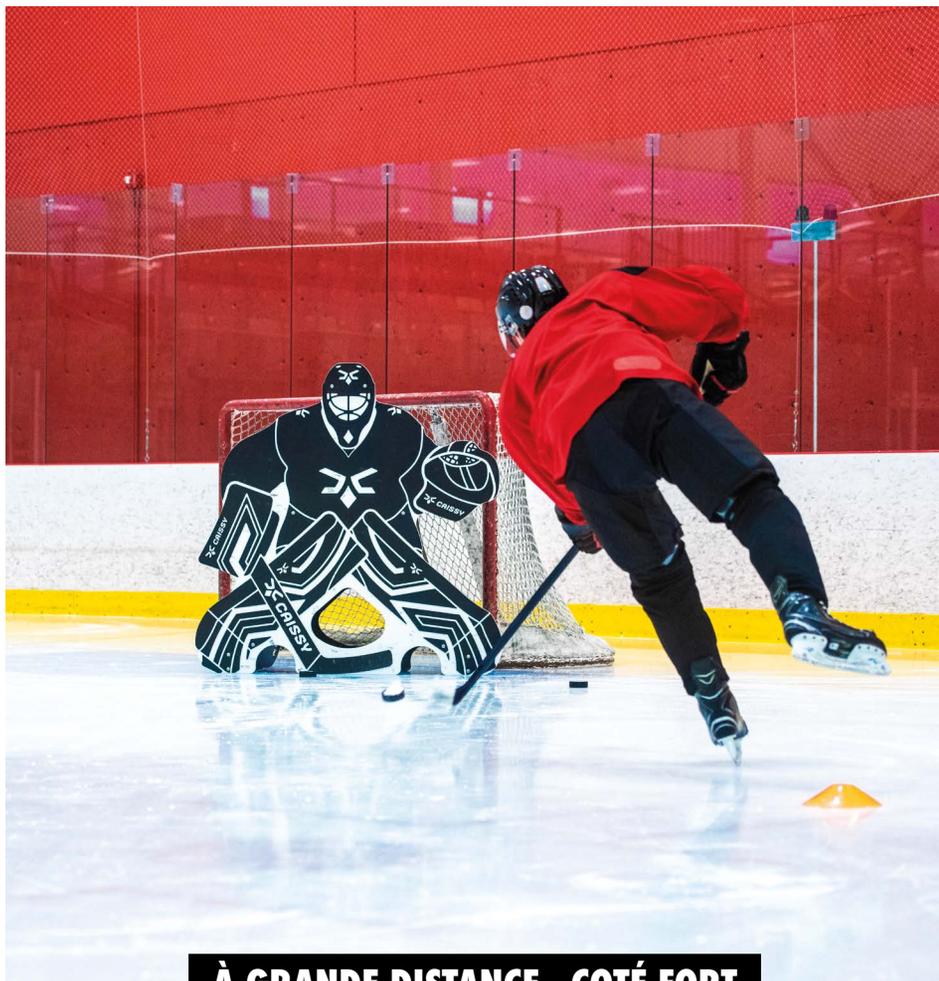
À COURTE DISTANCE

LANCER EN ANGLE

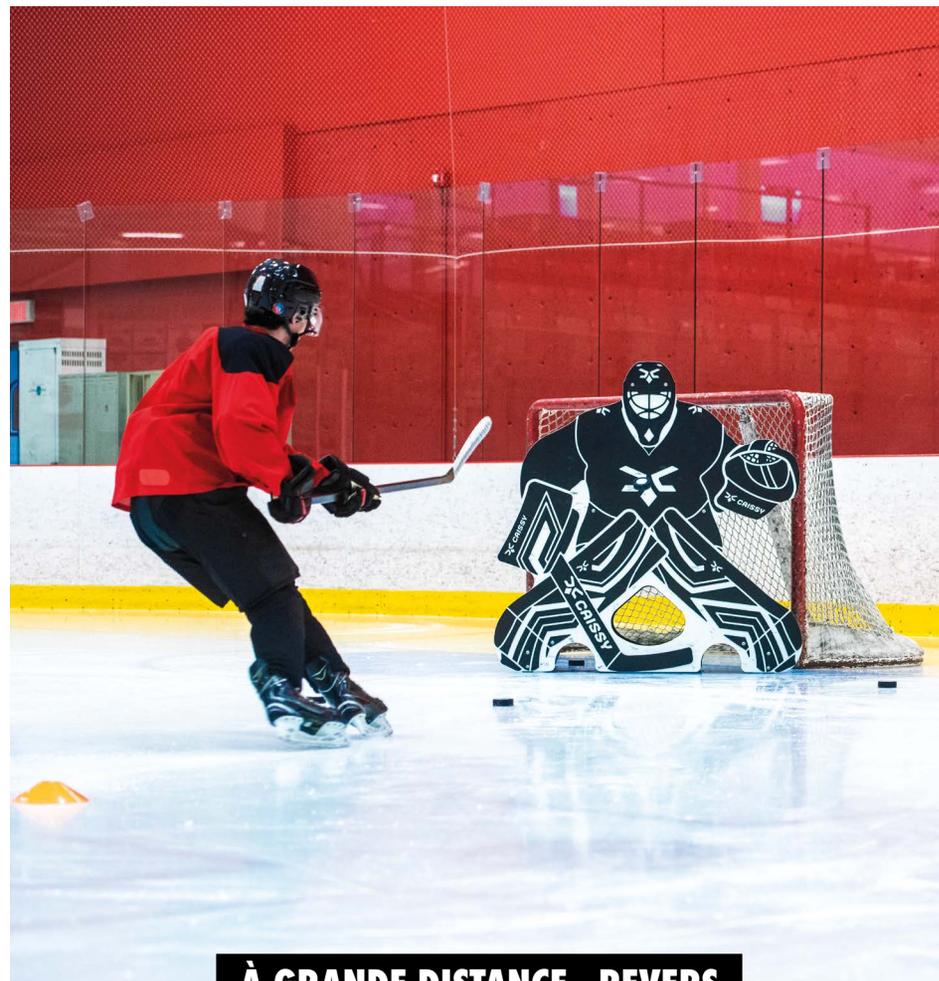
COTÉ MITAINE

CONSEIL DE PRO:

Avancer le gardien à 2,5 pieds du but optimisera l'entraînement



À GRANDE DISTANCE - COTÉ FORT



À GRANDE DISTANCE - REVERS

LANCER EN ANGLE

COTÉ MITAINE

CONSEIL DE PRO:

Avancer le gardien à 2,5 pieds du but optimisera l'entraînement



À COURTE DISTANCE

LANCER DE FACE

- Gardien centré dans le but et avancé d'environ 2,5 pieds
- Joueur positionné face au but, vis-à-vis les points de mise au jeu, ou plus loin, lors d'exercices à grande distance et positionné plus près lors d'exercices à courte distance ou en échappée
- Action : le joueur, immobile ou en mouvement vers le gardien, lance en utilisant son côté fort ou son revers
- Caractéristique : adapter le niveau de difficulté en déplaçant le gardien CAISSY vers l'avant ou vers l'arrière

Compléments:

- Lancer sur réception de passe
- Saisi du rebond par le joueur ayant effectué le lancer ou par un coéquipier
- Création d'un rebond planifié vers un coéquipier
- Déviation devant le gardien par un coéquipier
- Utilisation d'un joueur-écran pour augmenter le niveau de difficulté
- Ajout d'un ou plusieurs adversaires effectuant une pression sur le joueur



LANCER DE FACE

FACE AU BUT

CONSEIL DE PRO:

Avancer le gardien à 2,5 pieds du but optimisera l'entraînement



À GRANDE DISTANCE



À COURTE DISTANCE

LANCER DE FACE

FACE AU BUT

CONSEIL DE PRO:

Avancer le gardien à 2,5 pieds du but optimisera l'entraînement



EN ÉCHAPPÉE

LANCER EN ANGLE RESTREINT

- Gardien positionné en angle, collé sur son poteau et avancé d'environ 2,5 pieds
- Un joueur positionné sur la ligne des buts
- Action : le joueur, immobile ou en mouvement, lance en utilisant son côté fort ou son revers
- Caractéristique : adapter le niveau de difficulté en déplaçant le gardien CAISSY vers l'avant ou vers l'arrière ou en le rapprochant du poteau

Compléments :

- Lancer sur réception de passe
- Saisi du rebond par le joueur ayant effectué le lancer ou par un coéquipier
- Création d'un rebond planifié vers un coéquipier positionné devant le but
- Déviation devant le gardien par un coéquipier
- Utilisation d'un joueur-écran pour augmenter le niveau de difficulté
- Ajout d'un ou plusieurs adversaires effectuant une pression sur le joueur



LANCER EN ANGLE RESTREINT

CÔTÉ BLOQUEUR

CONSEIL DE PRO:

Avancer le gardien à 2,5 pieds du but optimisera l'entraînement



À COURTE DISTANCE - REVERS

LANCER EN ANGLE RESTREINT

CÔTÉ MITAINE

CONSEIL DE PRO:

Avancer le gardien à 2,5 pieds du but optimisera l'entraînement



À COURTE DISTANCE - CÔTÉ FORT



**CAISSY CORPORATION EST FIÈRE DE POUVOIR CONTRIBUER
À L'ENTRAÎNEMENT ET AU SUCCÈS DE VOS ATHLÈTES!**

**VOS COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS
POUR NOUS**



INFO@CAISSY.COM | CAISSY.COM    

COPYRIGHT 2019 CAISSY CORP. | COPYRIGHT 2019 CAISSY CORP.