



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



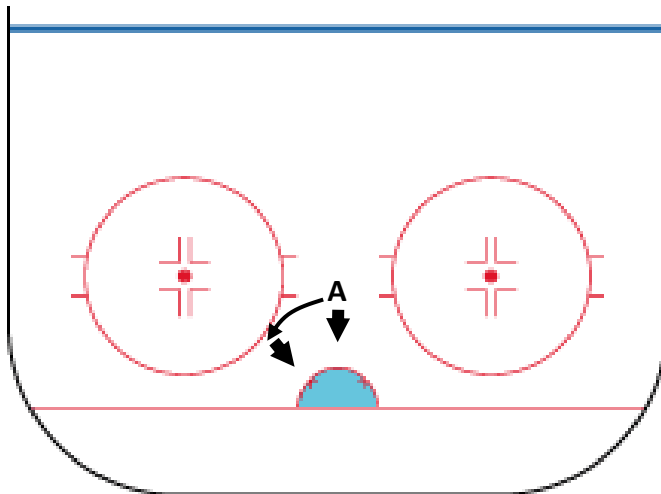
Question : Comment me positionner rapidement et correctement aux poteaux ?

Date : 07 / 01 / 2013

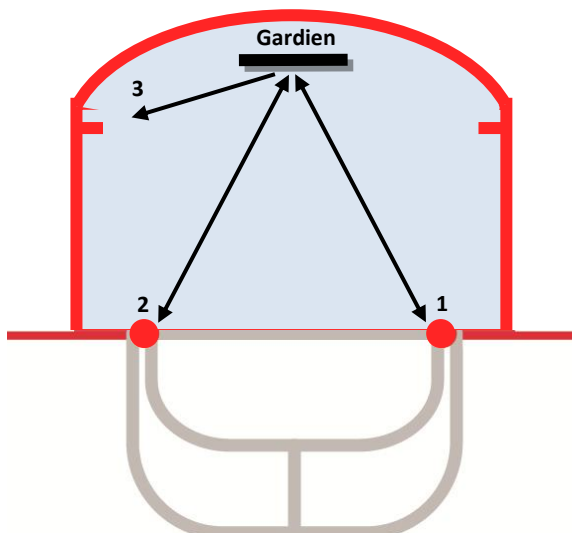
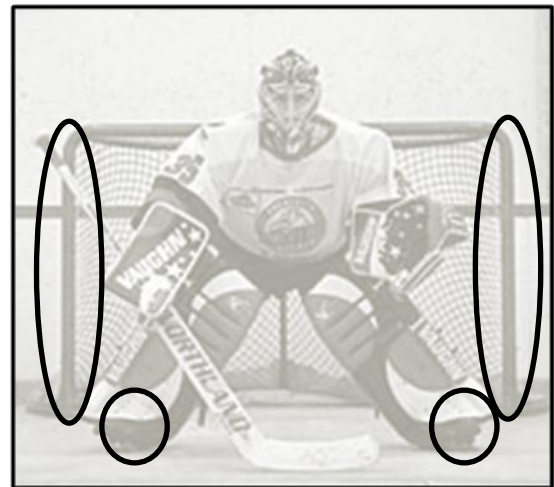
Thème : Positions aux poteaux + Recouvrements sur glace

Objectif : Se positionner rapidement aux poteaux et effectuer un recouvrement efficace et rapide sur glace.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

- ↓ : Tir au but
- ↓ : Déplacements (gardien ou attaquant)
- A : Attaquant
- ↓ : Passe

EXPLICATIONS :

- ✓ Le gardien démarre vis-à-vis l'attaquant et se déplace au poteau droit (en 1).
- ✓ Dès qu'il est bien positionné à son poteau, il revient devant l'attaquant pour recevoir un tir bas.
- ✓ Après son arrêt, il recommence son exécution, mais vers son poteau gauche maintenant (en 2).
- ✓ Finalement, après son 2^e arrêt, l'attaquant se déplace rapidement vers sa droite (en 3) pour faire un 3^e tir rapide sans que le gardien n'ait eu le temps de se relever.
- ✓ On joue le rebond uniquement sur le 3^e tir.

Effectuer 2 séquences consécutives de 3 tirs et changer de côté par la suite (pour le 3^e tir).

Critères de RÉUSSITE :

Aux poteaux :

- ✓ Avoir du poids sur les deux pieds.
- ✓ Avoir le bâton collé (ou presque) sur ses patins afin d'éviter de laisser une ouverture au joueur.
- ✓ Avoir le bâton du côté droit, pas inversé pour tenter de couper une passe provenant du derrière du but.
- ✓ Garder les coudes en position naturelle, ne pas tenter « d'envelopper » les poteaux.

Recouvrements :

- ✓ Surtout tenter de bien « gripper » la glace avec son patin et bien pivoter avant la poussée.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Ajouter un « knee-down » aux poteaux
- ✓ Effectuer un transfert d'un poteau à l'autre avant de remonter pour le tir.
- ✓ Laisser des rondelles des deux côtés du gardien pour effectuer le 3^e tir d'un côté ou de l'autre, pas nécessairement toujours du même côté.

IMAGES reliées au geste technique :



Malcolm Subban, gardien d'ECJ, qui protège son poteau sur un rap-around d'un joueur adverse. Malgré qu'il ait manqué un peu de temps pour bien se positionner, on voit que son patin gauche ferme l'espace rapproché au poteau et que sa main et sa jambière complète la couverture du bas du but.