



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



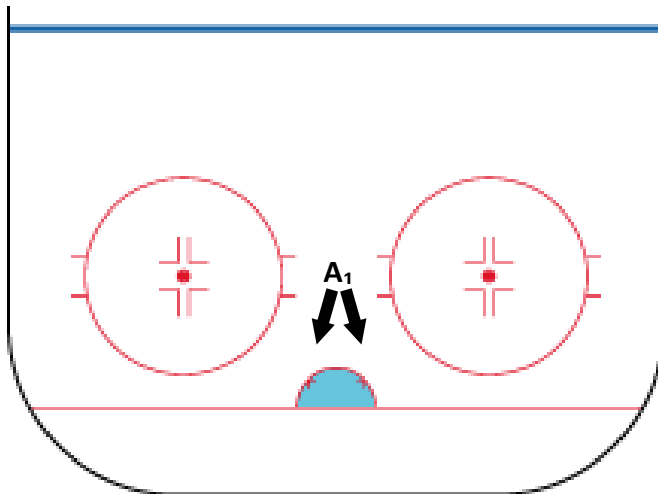
Question : Comment bloquer des tirs hauts puissants et près du but ?

Date : 04 / 02 / 2013

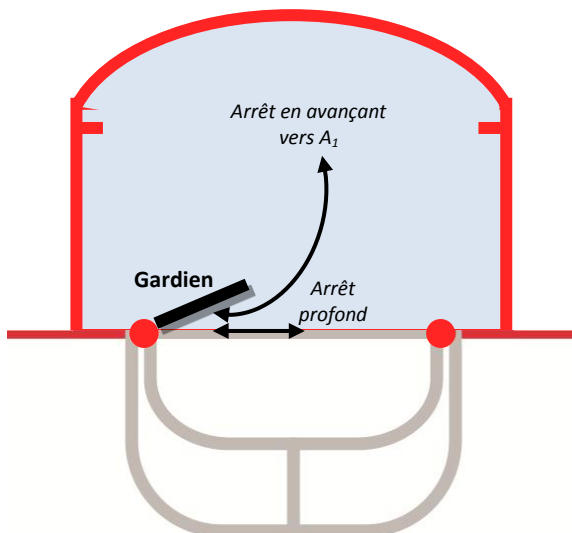
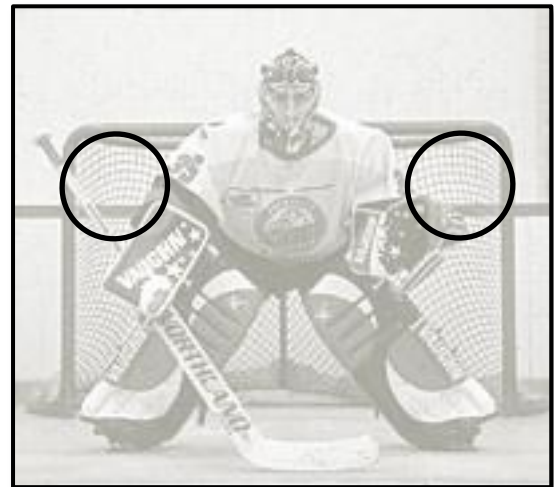
Thème : Lecture et développement des mains

Objectif : Réussir à suivre des yeux un tir puissant à courte distance du but et à coordonner un geste précis et efficace pour contrôler le rebond (debout et en papillon).

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ A₁ est situé à courte distance du but et doit effectuer des tirs puissants dans les coins du but.
- ✓ Au départ, le gardien est positionné sur son poteau gauche, les pieds à 45° par rapport à la ligne des buts.
- ✓ Entre chaque tir, il doit toujours retourner à ce poteau dans la même position.
- ✓ Au signal de l'entraîneur, pour les 2 premiers tirs, il pivote légèrement et se déplace au centre de son but, mais profondément.
- ✓ Pour les 3^e et 4^e tirs, A₁ doit laisser 1 seconde supplémentaire avant chaque tir pour donner le temps au gardien de gagner de l'espace et s'avancer légèrement vers lui. Le gardien doit absolument faire l'arrêt en papillon.
- ✓ A₁ doit tirer haut dans le coin opposé, c'est-à-dire le coin droit, à chaque fois. (pour les 4 tirs)

Effectuer 3-4 séquences de 4 tirs du même côté. Changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Garder les yeux sur la rondelle tout au long de sa trajectoire.
- ✓ Être capable de « voir » aussi la rondelle lors l'impact au moment de l'arrêt.
- ✓ Tenter de maîtriser la rondelle avec son gant ou recevoir de la rondelle au centre de son bloqueur.
- ✓ Reprendre une position au poteau parfaite à chaque fois.
- ✓ Le tronc, l'épaule et les yeux doivent légèrement tourner pour générer un mouvement de bras efficace et précis.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Alternier les séquences de tirs à chaque fois lorsque le gardien semble commencer à maîtriser la gestuelle.
- ✓ Alternier les côtés à chaque tirs lorsque le gardien maîtrise la gestuelle.
- ✓ Rapprocher de 1 m les rondelles du but pour diminuer le temps de lecture du gardien.

IMAGES reliées au geste technique :



Dans ses beaux jours avec les Canadiens, Halak effectuait des arrêts de la mitaine à perfection. Ici, on voit que son épaule gauche est légèrement tournée, mais surtout que ses yeux observent la rondelle jusqu'à la fin !