



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

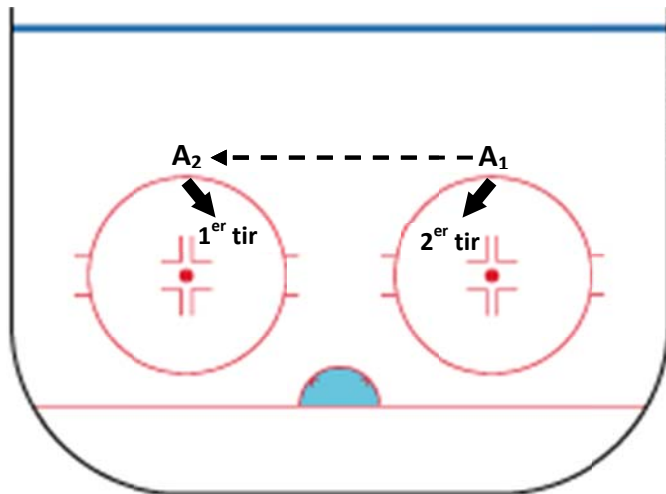


<b>Question :</b>	Comment améliorer mon efficacité lorsque j'ai deux tirs consécutifs ?
-------------------	---

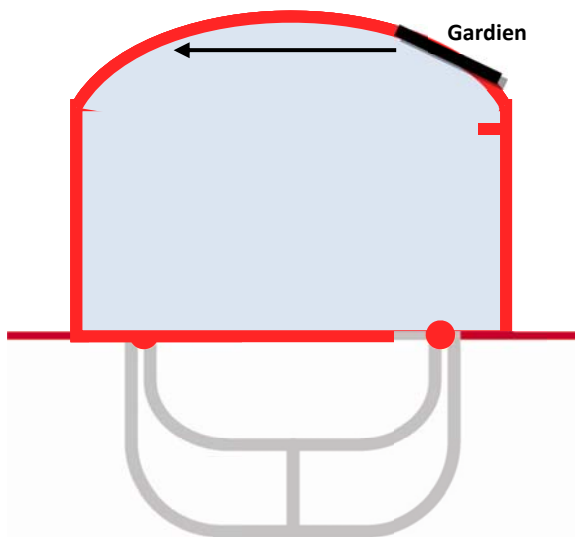
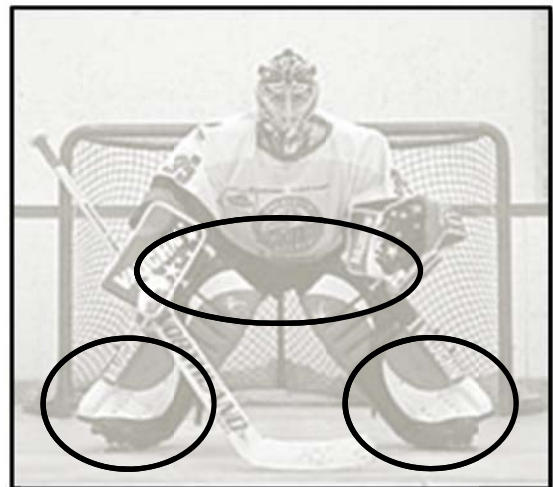
*Date : 25 / 02 / 2013*

<b>Thème :</b>	<b>Vitesse et agilité</b>
<b>Objectif :</b>	Enchaîner une suite de mouvements de manière rapide et précise.




Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



**Légende des symboles :**

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

## **EXPLICATIONS :**

- ✓ A<sub>1</sub> est en possession des rondelles.
- ✓ Il débute l'exercice en effectuant une passe à A<sub>2</sub>.
- ✓ A<sub>2</sub> effectue un tir sur réception (1<sup>er</sup> tir).
- ✓ Immédiatement après l'arrêt du gardien sur le 1<sup>er</sup> tir, A<sub>1</sub> exécute un tir au but, sans attendre que le gardien se soit déplacé devant lui.

Effectuer cette séquence 6 fois de suite et inverser le sens de la passe par la suite.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Avoir une bonne poussée au départ pour suivre la passe, idéalement se positionner devant A<sub>2</sub> avant qu'il tire.
- ✓ Être en position stable et arrêtée lors du tir de A<sub>2</sub>.
- ✓ Immédiatement après le 1<sup>er</sup> arrêt, le gardien doit tourner les yeux en premier en direction du 2<sup>e</sup> tir afin de prendre la meilleure décision possible.
- ✓ Le gardien doit bien juger s'il a le temps de se déplacer debout ou non avant le 2<sup>e</sup> tir.
- ✓ Exécuter un bon pivot des hanches pour se mettre rapidement dans le bon axe pour réussir le 2<sup>e</sup> arrêt (à 90° par rapport à l'angle du tir).
- ✓ Le gardien doit réussir à arrêter le 2<sup>e</sup> tir de manière stable, en mouvement ou en utilisant son agilité et son amplitude de mouvement.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Rapprocher les positions des attaquants plus près du but.
- ✓ Donner le loisir aux attaquants d'exécuter 2 passes ou plusieurs avant le 1<sup>er</sup> tir.
- ✓ Ajouter un 3<sup>e</sup> attaquant près du but pour dévier le 1<sup>er</sup> tir ou pour jouer les rebonds sur le 2<sup>e</sup> tir.
- ✓ Décaler un des deux attaquants pour qu'il soit près du but et un autre éloigné.

## **IMAGES reliées au geste technique :**



Voici deux situations où le gardien Carey Price doit utiliser son agilité son amplitude pour réussir à exécuter un arrêt difficile. Dans les deux cas, la difficulté provient du fait qu'il n'a pas eu le temps de bien se positionner avant le tir.