



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



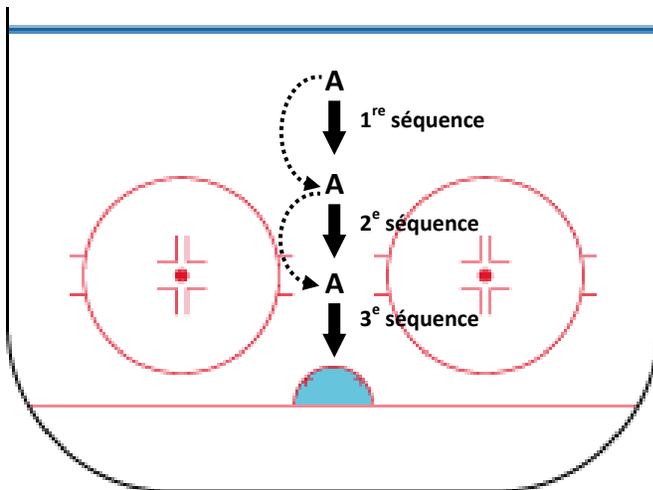
Question : Comment savoir quand rester debout ou aller sur les genoux ?

Date : 08 / 10 / 2012

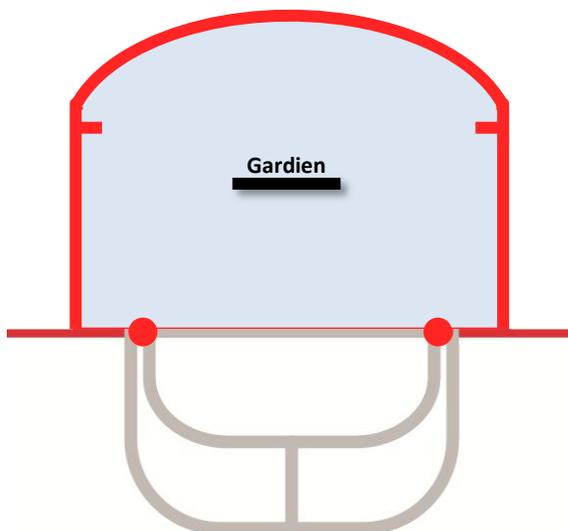
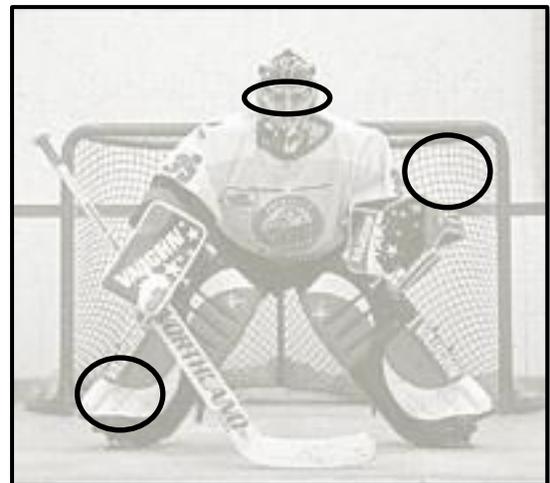
Thème : Sélection gestuelle

Objectif : Améliorer la prise d'information au moment du tir et la réaction qui suit.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

↓ : Tir au but

⋯ : Déplacement du joueur

A : Attaquant

EXPLICATIONS :

1^{re} séquence

- ✓ Gardien stationnaire au centre de son ½-cercle et à mi-distance de sa hauteur maximale pour laisser des ouvertures dans son but.
- ✓ L'attaquant peut uniquement tirer à 2 endroits possibles :
 - En haut à droite
 - En bas à gauche
- ✓ Les tirs aux deux endroits ne doivent pas être en alternance afin d'éviter que le gardien anticipe l'endroit du tir.

2^e et 3^e séquence

- ✓ Même déroulement que la 1^{re} séquence, mais on s'approche à chaque fois du but pour diminuer le temps de lecture du gardien.

Effectuer 10 tirs à chaque séquence.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien doit rester debout si le tir est haut ou aller au sol si le tir est bas.
- ✓ La prise de décision du gardien (debout ou au sol) est plus importante que l'arrêt.
- ✓ Les gestes doivent être précis :
 - Tir contrôlé dans la mitaine sur le tir haut (aucun rebond)
 - Tir dévié avec assurance sur le tir bas
- ✓ Les yeux du gardien doivent suivre la rondelle même au moment de l'arrêt.
- ✓ Les yeux du gardien doivent suivre le rebond (s'il y a lieu) 2 secondes après l'arrêt.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Changer le côté des tirs hauts et bas :
 - En haut à gauche
 - En bas à droite
- ✓ Donner 4 options de tirs au gardien au lieu de 2 options de tirs (dans les 4 coins par exemple)
- ✓ Exécuter l'exercice au poteau (debout ou knee-down)

IMAGES reliées au geste technique :



Utilisation du ½-papillon sur un tir bas. Une bonne lecture du tir permet à Carey Price de recevoir la rondelle au milieu de sa jambière. Un geste précis qui procure un arrêt solide et facile !