



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

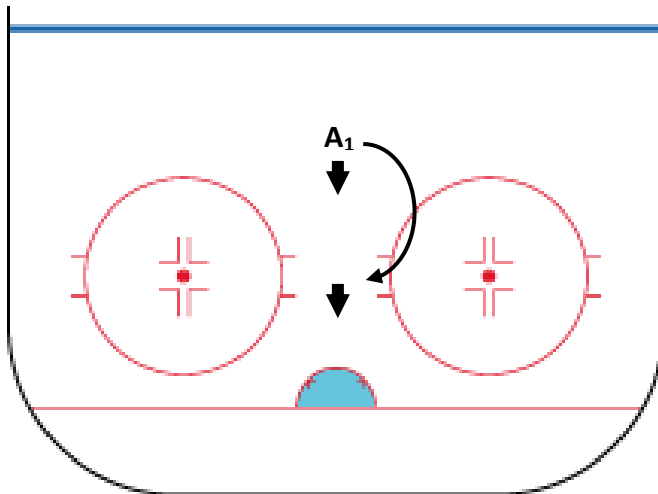


<b>Question :</b>	Est-ce que je suis dans une position de base idéale ?
-------------------	---

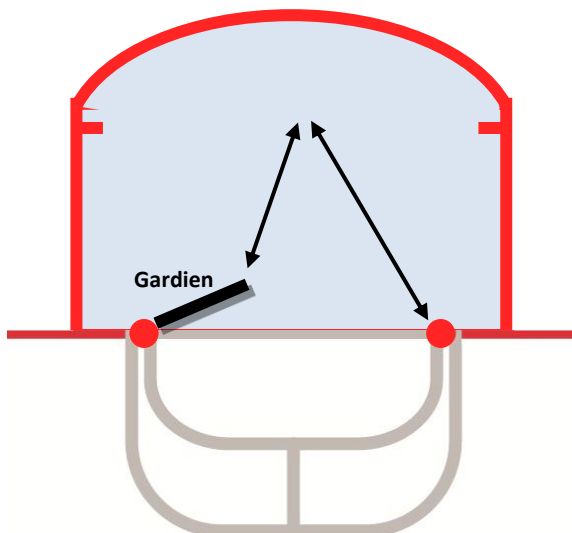
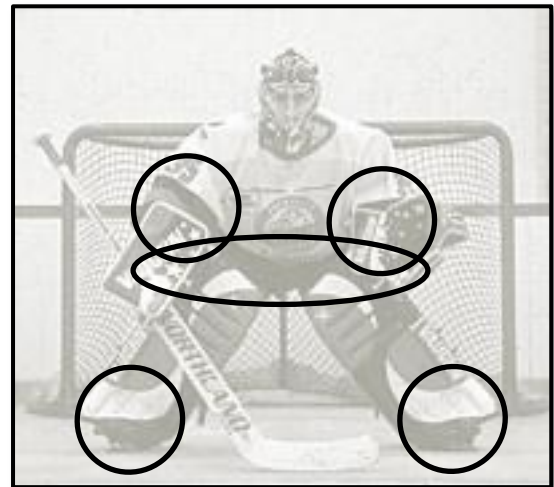
*Date : 30 / 09 / 2013*

<b>Thème :</b>	Position de base
<b>Objectif :</b>	Adopter une position de base hermétique avec des flexions des membres corporels optimales.

## Déroulement sur glace :



## Zone de développement ciblée :



## Légende des symboles :

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

## **EXPLICATIONS :**

- ✓ Départ au poteau gauche, le gardien se déplace au centre de son ½-cercle pour recevoir un tir de A<sub>1</sub>.
- ✓ Après son arrêt, il se déplace à son poteau droit pour revenir au centre recevoir un 2<sup>e</sup> tir de A<sub>1</sub>.
- ✓ Le gardien effectue cette routine plusieurs fois de suite en tentant d'adopter une bonne position de base avant chaque tir.
- ✓ Après quelques tirs, A<sub>1</sub> peut s'approcher davantage du but pour forcer le gardien à adopter une position de base plus « agressive » avec plus de flexions.
- ✓ L'attaquant peut jouer le rebond sur le dernier tir de l'éducatif.

Effectuer 4 tirs éloignés et 4 tirs rapprochés.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Adopter une position de base hermétique avec des flexions suffisantes pour générer de la vitesse de mouvement.
- ✓ Aucun espace entre le corps et les bras.
- ✓ Poids du corps sur le bout des pieds davantage que sur les talons.
- ✓ Le gardien est capable d'accentuer sa flexion générale sur les tirs rapprochés.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Positionner 2 attaquants en angle avec un qui effectue des tirs éloignés et un autre des tirs rapprochés.
- ✓ Ajouter un léger déplacement avant du joueur vers le but avant chaque tir pour prononcer la flexion du gardien au moment du tir.
- ✓ Au lieu de se rendre aux poteaux, le gardien peut démarrer le jeu en papillon à chaque fois ou en effectuant 2 déplacements courts (ou 1 long).

## **IMAGE reliée au geste technique :**



Voici la position de base de Jonathan Bernier avant un tir. Mis-à-part sa mitaine qu'il aime tenir dégagée de son corps, tous les éléments techniques d'une bonne position de base sont présents. Remarquez les flexions plus accentuées que la normale étant donné que le tir approche. Ces flexions permettent une réponse plus rapide du mouvement d'arrêt.