



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



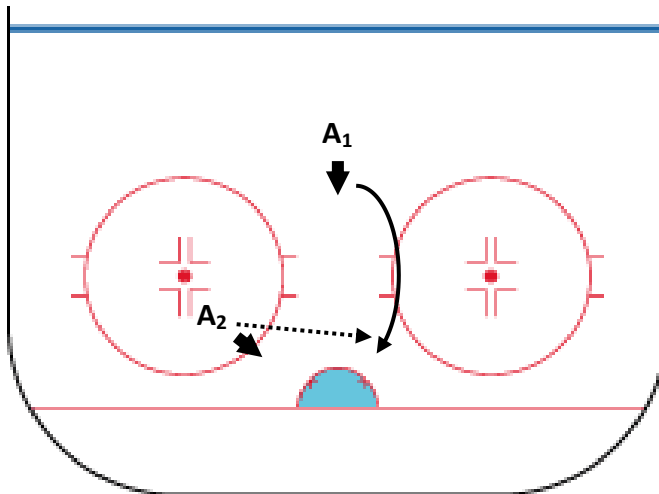
Question : Faut-il toujours faire dévier les tirs bas avec notre bâton ?

Date : 14 / 10 / 2013

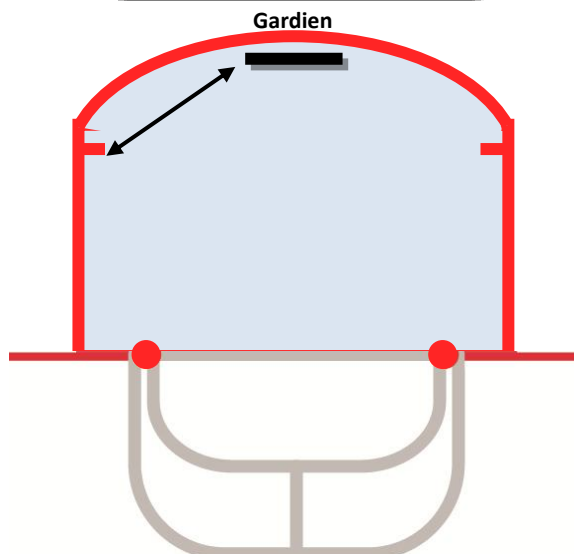
Thème : Contrôle des tirs bas

Objectif : Bloquer efficacement des tirs bas avec le bâton ou la jambière en fonction de la situation.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ Départ au centre du but, le gardien reçoit un 1^{er} tir bas de A₁, à sa droite, qu'il fait dévier avec son bâton.
- ✓ Il se déplace ensuite vis-à-vis A₂ pour recevoir un 2^e tir bas, encore à sa droite, qu'il bloque avec sa jambière.
- ✓ Après son 2^e arrêt, il retourne devant A₁ pour recevoir un 3^e tir à sa droite, encore dévié avec son bâton.
- ✓ Il se déplace ensuite vis-à-vis A₂ pour y jouer une situation de « back door » : A₁ s'approche du but avec de la vitesse pour y recevoir une passe de A₂ qu'il doit faire dévier (ou tirer sur réception) à la droite du gardien.
- ✓ Le gardien tente de bloquer ce 4^e tir (« back door ») en mouvement avec sa jambière droite.
- ✓ A₁ peut jouer le rebond sur ce 4^e tir.

Effectuer 3 séquences et changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien fait dévier les 1^{er} et 3^e tirs avec son bâton derrière la ligne des buts (tirs de A₁ éloignés).
- ✓ Le gardien bloque avec sa jambière le 2^e tir de A₂ (tir rapproché).
- ✓ Le gardien bloque avec sa jambière en glissade le 4^e tir de A₁ (situation de « back door »).
- ✓ Les yeux du gardien observent l'impact de la rondelle sur lui à chaque arrêt.
- ✓ Les hanches du gardien génèrent un mouvement puissant et précis de la jambe droite.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Positionner A₁ davantage vers la droite pour forcer le gardien à effectuer de plus longs déplacements.
- ✓ Le 3^e tir peut être un arrêt en mouvement si A₁ tire lorsque le gardien vient tout juste de bloquer le 2^e tir (arrêt en agilité). Il y aurait alors 2 arrêts en mouvement sur des tirs bas.
- ✓ Positionner un 3^e attaquant de l'autre côté pour travailler les 2 côtés en même temps.

IMAGE reliée au geste technique :



Remarquez le gardien Varlamov en pleine extension pour effectuer un arrêt en mouvement sur un tir bas. Malgré l'extrême effort pour bloquer le tir, ses yeux regardent tout de même l'impact de la rondelle sur lui.