



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



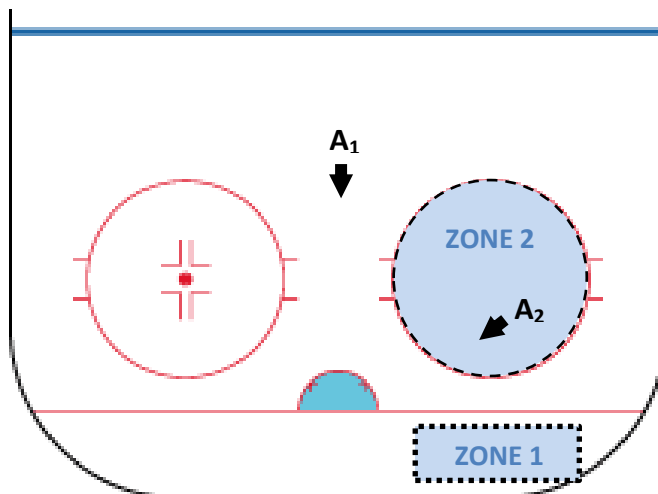
Question : Comment améliorer sa vitesse de réaction après un arrêt sur un tir bas ?

Date : 21 / 10 / 2013

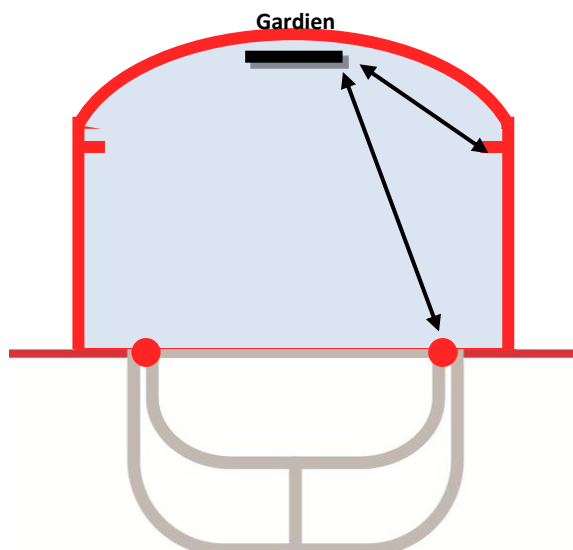
Thème : Vitesse de recouvrement sur tirs bas

Objectif : Se repositionner rapidement et précisément en fonction de la direction du rebond suite à un arrêt sur un tir bas.

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 doit diriger le rebond dans la ZONE 1 et le suivre en allant à son poteau le plus rapidement possible
- ✓ Il revient ensuite au centre du but pour recevoir un 2^e tir de A₁, qu'il bloque uniquement avec sa jambière.
- ✓ Il doit diriger le rebond dans la ZONE 2, idéalement vers A₂.
- ✓ Le gardien se relève immédiatement pour faire face à A₂ le plus rapidement possible.
- ✓ Si A₂ réussit à récupérer le rebond, il prend un tir avec cette rondelle, sinon, il en prend une autre.

Effectuer cette séquence 3 fois et changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien réussit à faire dévier les tirs avec son bâton dans la ZONE 1.
- ✓ Il réussit aussi à bloquer les tirs avec sa jambière droite et diriger le rebond dans la ZONE 2.
- ✓ Ses yeux observent l'impact de la rondelle sur lui à chaque arrêt.
- ✓ Ses hanches génèrent un mouvement puissant et précis de la jambe droite.
- ✓ Ses recouvrements sont rapides et précis.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Déplacer la position de A₂ à chaque tir pour forcer le gardien à varier l'angle de ses rebonds de jambières.
- ✓ Le 2^e tir peut être pris avant que le gardien se rende complètement vis-à-vis A₂ pour le forcer à accélérer son recouvrement.
- ✓ Positionner un 3^e attaquant de l'autre côté pour travailler les 2 côtés en même temps.

IMAGE reliée au geste technique :



Ici, Jimmy Howard s'exécute sur un tir bas avec un arrêt avec sa jambière gauche. Ses yeux suivent la rondelle jusqu'à l'impact, ses hanches et ses épaules tournées légèrement en direction de l'arrêt.