



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



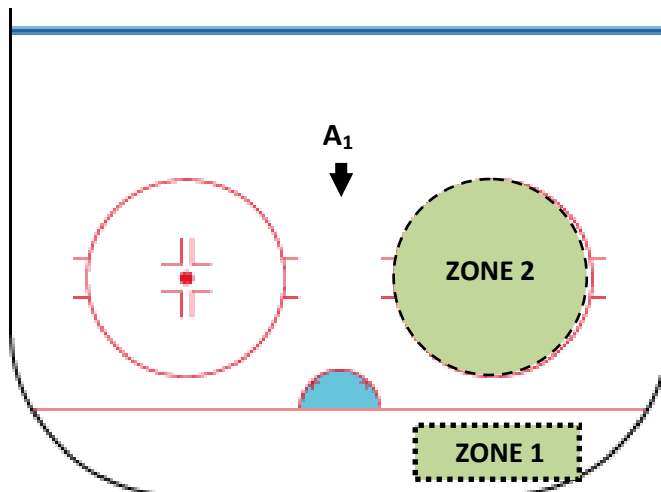
Question : Comment contrôler les rebonds sur des tirs hauts avec le bloqueur ?

Date : 28 / 10 / 2013

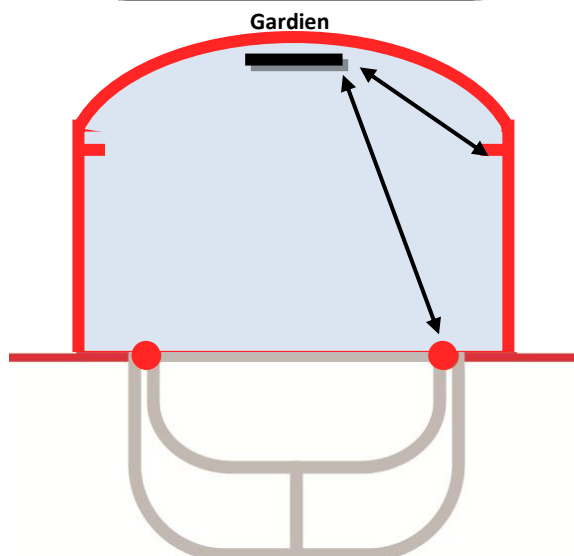
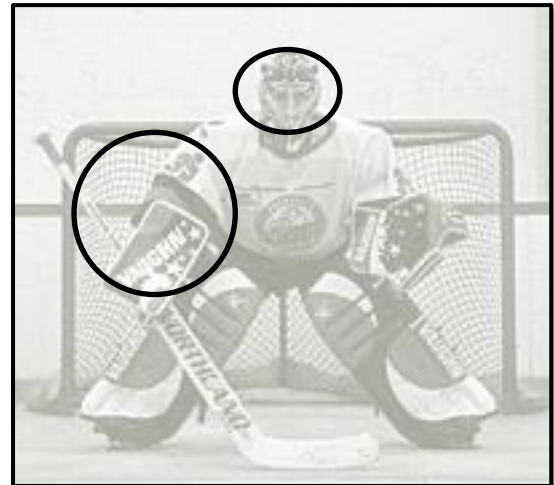
Thème : Contrôle des rebonds : Tirs hauts côté bloqueur

Objectif : Contrôler et varier l'angle de déviation du bloqueur sur des tirs hauts.

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 6 tirs hauts consécutifs du côté du bloqueur.
- ✓ Les 3 premiers tirs doivent être déviés vers la ZONE 1.
- ✓ Après chaque arrêt, le gardien suit la direction du rebond en allant à son poteau avant de revenir au centre du but.
- ✓ Les 3 autres tirs doivent être dirigés vers la ZONE 2 et il suit ses rebonds à chaque fois.
- ✓ Le gardien reçoit un 7^e tir qu'il tente de repousser avec son bloqueur devant lui pour que A₁ puisse jouer le rebond.

Effectuer cette séquence 2 fois.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien réussit à faire dévier les tirs avec son bloqueur dans la ZONE 1 et la ZONE 2.
- ✓ Ses yeux observent l'impact de la rondelle sur son bloqueur à chaque arrêt.
- ✓ Ses hanches génèrent un mouvement de rotation.
- ✓ Son coude est fléchi et il recule en même temps que son épaule pour diriger les tirs vers la ZONE 1.
- ✓ Il réussit à ajuster la position de son coude et de ses épaules pour diriger les tirs vers la ZONE 2.
- ✓ Ses jambes et ses hanches se rapprochent de l'impact pour générer un mouvement court.
- ✓ Ses recouvrements sont rapides et précis.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Déplacer la position de A₁ en angle pour changer la direction des rebonds..
- ✓ Placer les rondelles en ½-cercle pour que chaque tir ait un angle différent.
- ✓ Demander au gardien d'envoyer les rebonds dans le filet protecteur de la patinoire (au-dessus de la baie vitrée) pour générer un arrêt de jeu.

IMAGE liée au geste technique :



Une belle exécution de Price sur un tir éloigné du côté du bloqueur. Malgré la difficulté de l'arrêt, on voit bien l'angle qu'il donne à son bloqueur pour diriger le tir vers le coin de la patinoire. Ses yeux observent bien la rondelle avant l'impact.