



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

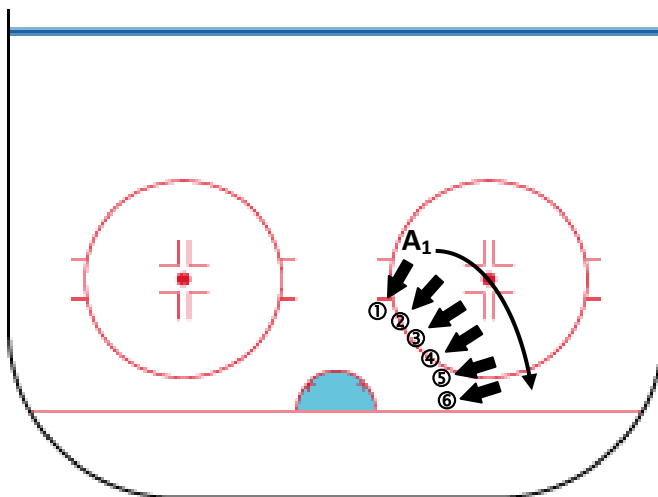


Question :	Qu'est-ce que je dois faire pour me relever plus rapidement ?
-------------------	---

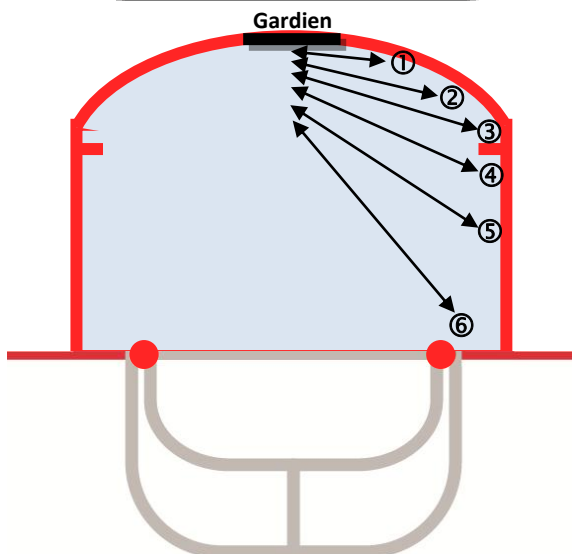
Date : 25 / 11 / 2013

Thème :	Recouvrement debout
Objectif :	En position décentrée et au sol, reprendre sa position de base et se recentrer rapidement.




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 descend en papillon et se relève rapidement pour aller se positionner vis-à-vis A₁ et recevoir un tir. (①)
- ✓ Il revient ensuite au centre, à sa position initiale.
- ✓ Il effectue ensuite 2^e papillon et se relève rapidement pour aller se positionner vis-à-vis A₁ à nouveau qui effectue un 2^e tir. (②)
- ✓ Le gardien répète cette routine encore 4 fois. (③④⑤⑥)

Changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien se relève avec la jambe gauche en premier.
- ✓ Sa poussée est puissante et précise.
- ✓ Ses yeux regardent en direction où il se dirige.
- ✓ Son pivot est complet avant son déplacement (hanches et épaules)
- ✓ Il se déplace en une seule poussée.
- ✓ L'angle de son corps est perpendiculaire au tir à son arrivée.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Effectuer les deux côtés à la fois, en alternance, avec deux attaquants.
- ✓ A₁ peut choisir de tirer n'importe quelle rondelle dans le désordre, ce qui oblige le gardien à regarder où est l'attaquant.
- ✓ L'attaquant peut choisir de tirer avant même que le gardien ne soit rendu vis-à-vis le tir. De cette façon, le gardien est forcé de se relever rapidement et de bien lire la situation avant de choisir son geste.

IMAGE reliée au geste technique :



Une image qui démontre plutôt le côté opposé d'une faiblesse au niveau des recouvrements ! Dans cette situation, Luongo manque de temps pour se repositionner correctement. Conséquence : le gardien plonge sur le côté, sur le devant ou sur le dos pour réussir à placer « quelque chose » devant le but ! Un peu vulnérable comme position... À éviter le plus possible, mais nécessaire parfois !