



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

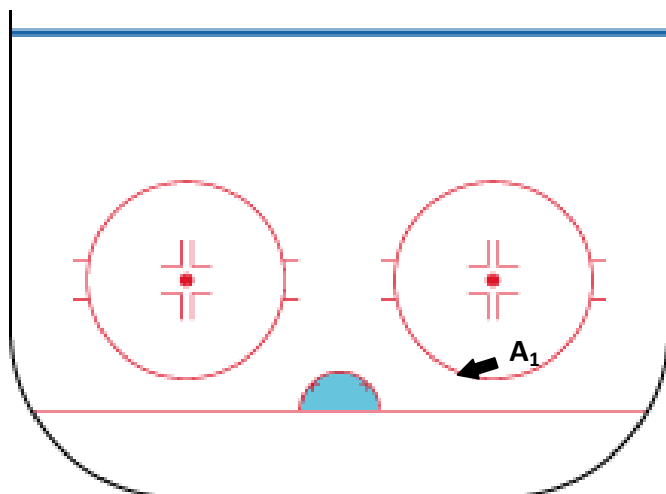


Question :	Comment développer de l'aisance aux poteaux ?
-------------------	---

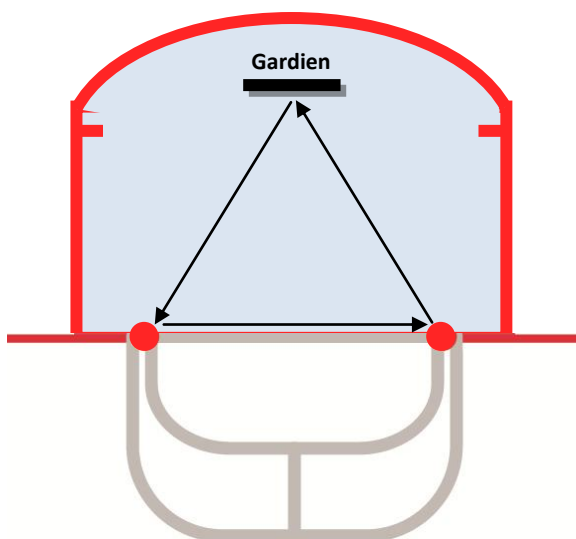
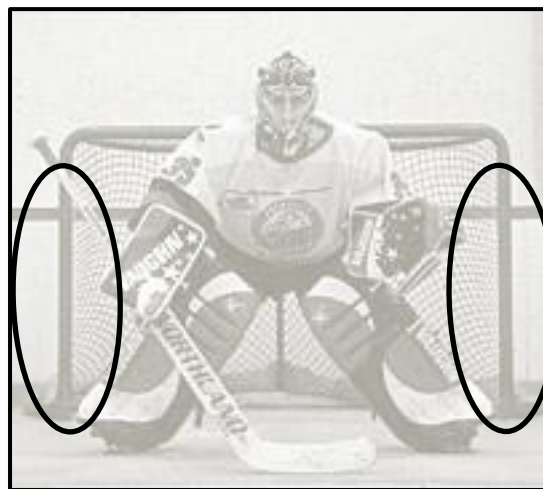
Date : 02 / 12 / 2013

Thème :	Positions aux poteaux (et recouvrements)
Objectif :	Développer de l'aisance dans toutes les positions possibles aux poteaux.

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 se déplace (en « T ») à son poteau gauche avant de transférer vers son poteau droit pour y recevoir un tir.
- ✓ Tous les tirs doivent être dirigés vers le côté rapproché (poteau) et non le côté éloigné.
- ✓ Le gardien répète cette routine 4 fois de suite et doit bloquer les tirs avec quatre positions différentes :
 - 1^{re} position : debout (tir haut près du poteau)
 - 2^e position : « knee-down » (tir bas)
 - 3^e position : papillon (tir bas)
 - 4^e position : « reverse » (tir bas)

Refaire cette séquence une 2^e fois et changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien prend le temps de d'arrêter et de bien se positionner à son poteau gauche avant de transférer vers le droit.
- ✓ Toutes les positions (4) au poteau droit sont exécutées en contrôle et en équilibre.
- ✓ Il se relève de manière fluide et rapide lorsque la position au poteau est au sol.
- ✓ L'arrêt sur le tir est contrôlé aussi et ne génère pas de déséquilibre. La position est conservée.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Effectuer uniquement 4 fois la même position pour en améliorer une plus spécifiquement.
- ✓ Effectuer les 2 côtés à la fois en ajoutant un attaquant sur le poteau gauche.
- ✓ On peut aussi travailler davantage le transfert poteau à poteau en y ajoutant 3 déplacements au lieu de 2 avant le tir. La séquence devient donc : Départ au centre + poteau droit + poteau gauche + poteau droit + tir.

IMAGE liée au geste technique :



La fameuse position « reverse » au poteau. La jambe intérieure est surélevée pour avoir la lame du patin en appui sur la glace et la jambe au poteau est au sol. Le travail des hanches est très important, car il permet de venir fermer complètement l'espace au-dessus de la jambière entre le poteau et le corps du gardien.