



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



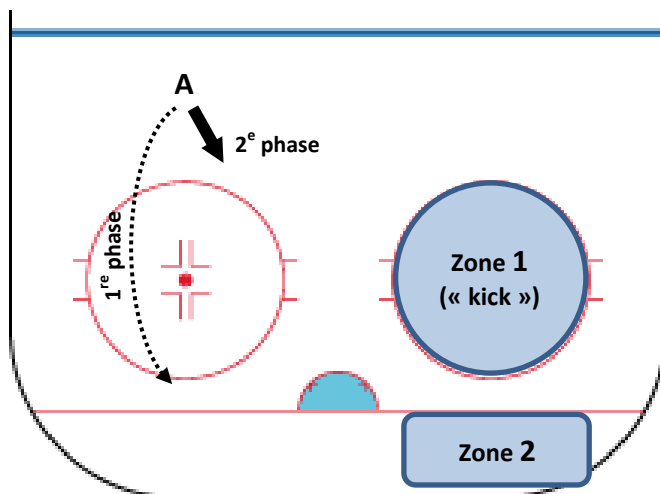
Question : Comment éviter d'accorder de mauvais rebonds sur un tir bas ?

Date : 22 / 10 / 2012

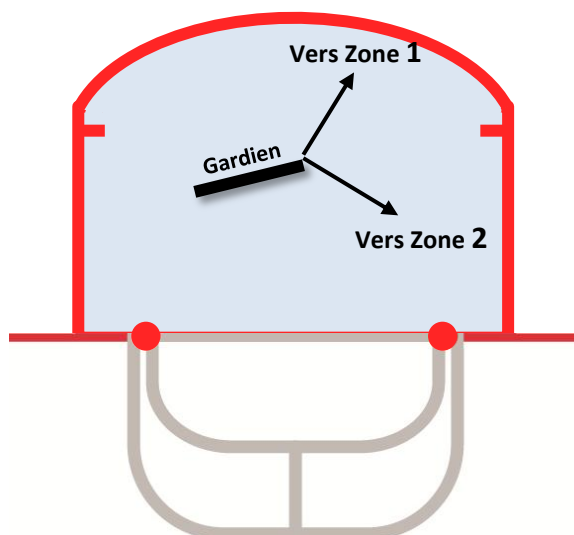
Thème : Contrôle des tirs bas (avec soutien)

Objectif : Diversifier les angles de rebonds possibles sur les tirs bas.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

↓ : Tir au but

⤷ : « Drop » d'une rondelle dans le coin

A : Attaquant

↑ : Direction du rebond

EXPLICATIONS :

1^{re} phase

- ✓ L'attaquant « drop » une rondelle à 2 ou 3 mètres du but (tir très lent)
- ✓ Le gardien doit sortir de son but pour récupérer cette rondelle et effectuer une passe à l'attaquant.
- ✓ Le gardien retourne ensuite dans son but rapidement pour faire face au tir.

2^e phase

- ✓ Le gardien reçoit un tir sur la glace vers son poteau extérieur (le côté droit sur l'image).
- ✓ Si l'entraîneur ne donne aucune consigne, il doit dévier la rondelle vers la zone 2.
- ✓ Si l'entraîneur dit « kick » avant le tir, il doit alors dévier la rondelle vers la zone 1.

Effectuer 8 tirs et changer de côté.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien doit effectuer une passe à deux mains sur son bâton, en position de force, et rejoindre l'attaquant sans qu'il ait à bouger pour récupérer la passe.
- ✓ Pour dévier le tir en zone 1, c'est-à-dire derrière la ligne des buts, il doit utiliser son bâton avec sa jambière en appui derrière (½-papillon ou papillon).
- ✓ Pour dévier le tir en zone 2, il doit uniquement se servir de sa jambière (en « kick ») pour diriger le tir dans le cercle de mise en jeu.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Modifier le « drop » :
 - Direct au but
 - Dans le coin
 - Faire rouler sur la bande
- ✓ Élever légèrement le tir bas pour forcer le gardien à n'utiliser que ses jambières
- ✓ Changer la position et l'angle de tir au but (plus au centre ou à l'extérieur)
- ✓ Ajouter un 2^e attaquant immobile (ou mobile) pour récupérer les rebonds. Le gardien doit diriger le rebond hors de la portée de celui-ci.

IMAGES reliées au geste technique :



Deux images qui illustrent un arrêt sur un tir bas. La première, avec le bâton pour un tir sur la glace. Le coude est bien avancé pour diriger la rondelle dans le coin ou pour amortir le tir. La deuxième, un tir légèrement soulevé avec un arrêt en ½-papillon. Le bâton suit la jambière et la main est bien positionnée au-dessus. Dans les deux cas, le tronc est en parfait équilibre.