



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

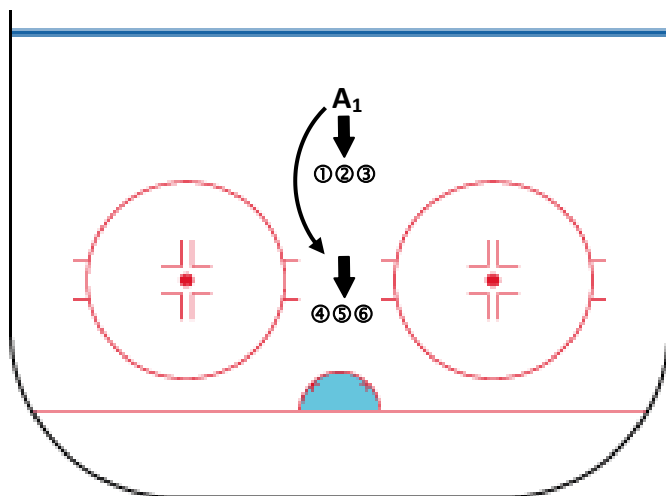


Question :	Comment améliorer mon efficacité à attraper la rondelle avec ma mitaine ?
-------------------	---

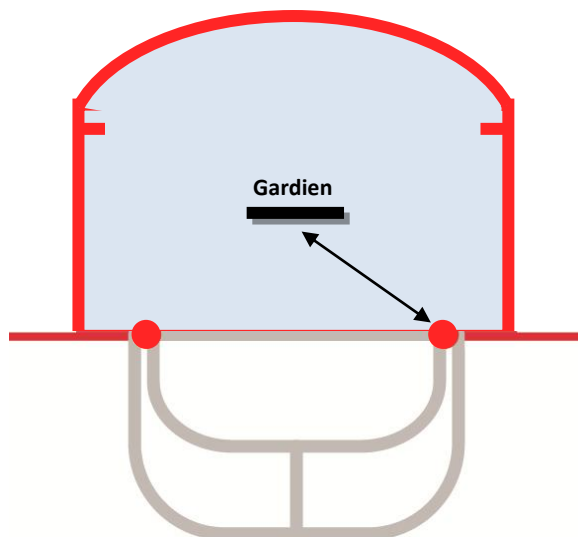
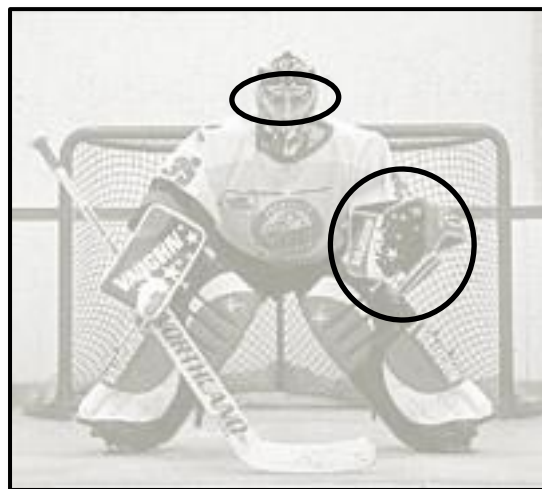
Date : 13 / 01 / 2014

Thème :	Développement mitaine
Objectif :	Améliorer l'efficacité de la mitaine sur des tirs variés.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

- ↓ : Tir au but
- ↓ : Déplacements (gardien ou attaquant)
- A : Attaquant
- | ↓ : Passe

EXPLICATIONS :

- ✓ Le gardien effectue tous ses arrêts à la mi-hauteur de son but. Il laisse volontairement de l'espace à A₁ pour générer des arrêts avec de l'amplitude. Tous les tirs sont du côté mitaine.
- ✓ Les 3 premiers tirs de A₁ sont éloignés du but et laissent le temps au gardien de bien voir la rondelle s'approcher.
- ✓ Les 3 derniers tirs sont rapprochés du but et très puissants pour générer un mouvement de bras différent.
- ✓ Après chaque arrêt, le gardien doit aller à son poteau (même côté que celui du tir) et revenir en position initiale.

Effectuer cet exercice de 2 à 4 fois.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien attrape la rondelle devant lui sur les trois premiers tirs (éloignés).
- ✓ Les yeux suivent la rondelle tout au long de sa trajectoire.
- ✓ Pour réussir à attraper les 3 derniers tirs (puissants et rapprochés), il exécute un mouvement en rotation vers l'arrière pour faire l'arrêt. (épaule + coude + main)
- ✓ L'épaule doit reculer, les hanches doivent tourner légèrement et les yeux suivent la rondelle.
- ✓ Le gardien adopte une position large et très fléchie au moment du tir, surtout sur ceux rapprochés.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Augmenter le nombre de tirs éloignés et rapprochés pour générer de la fatigue dans l'exercice. Le gardien aura plus de difficulté à être précis.
- ✓ Ajouter des déplacements supplémentaires avant chaque tirs.
- ✓ Ajouter 3 autres tirs où le gardien doit effectuer l'arrêt avec sa mitaine en glissade papillon.

IMAGE reliée au geste technique :



Voici Zachary Fucale avec Équipe Canada Junior en entraînement. Sur l'image, il exécute un arrêt avec sa mitaine sur un tir éloigné. Observez sa position : arrêt devant lui, hanches légèrement tournées et ses yeux qui suivent la trajectoire de la rondelle jusqu'à la fin.