



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

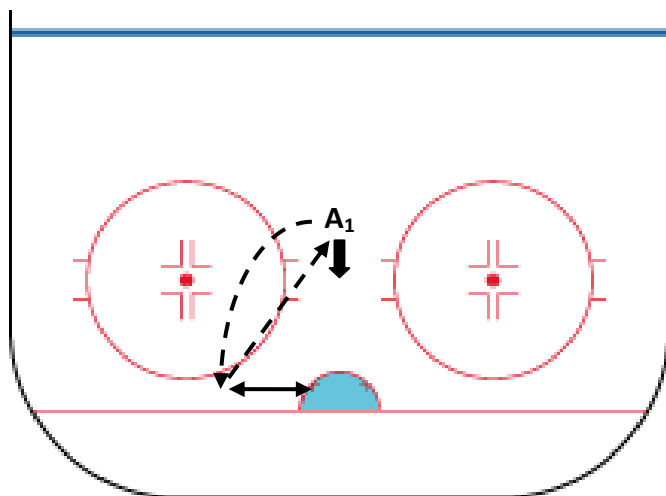


Question :	Comment améliorer la vitesse d'exécution du gardien à l'extérieur du filet ?
-------------------	--

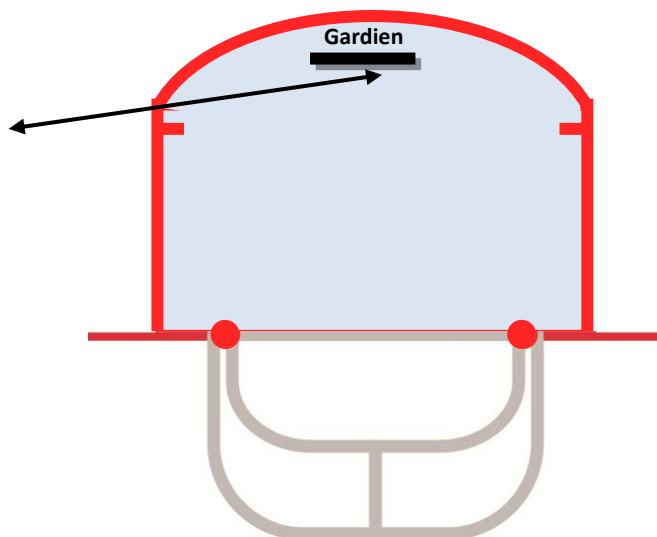
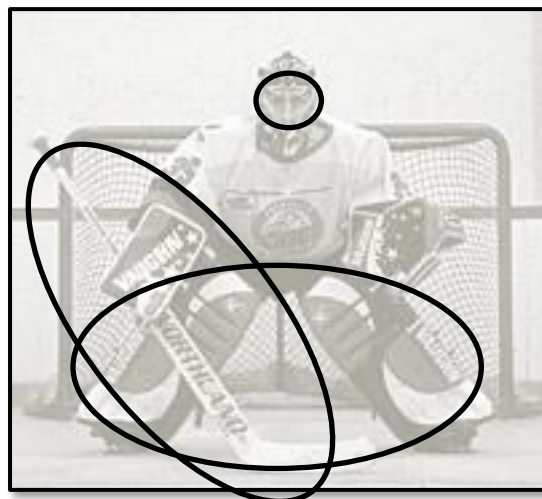
Date : 03 / 02 / 2014

Thème :	Soutien défensif et développement agilité jambes
Objectif :	Exécuter des jeux simples à l'extérieur du filet avec de la vitesse.




Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ A₁ envoie une rondelle faiblement à quelques mètres à la gauche du but.
- ✓ Le gardien doit sortir rapidement de son ½-cercle pour intercepter la rondelle avant qu'elle ne franchisse la ligne des buts et revient dans son but pour y recevoir un tir.
- ✓ À chacune de ses 4 sorties du but, le gardien doit exécuter un jeu différent :
 - 1^{er} jeu : Stabiliser et pousser la rondelle derrière le but sans qu'elle ne touche à la bande
 - 2^e jeu : Stabiliser la rondelle à 1 main et passe à 1 main à A₁
 - 3^e jeu : Stabiliser la rondelle à 2 mains et passe à 2 mains à A₁
 - 4^e jeu : Stabiliser la rondelle à 1 main et passe à 2 mains à A₁
- ✓ Immédiatement après la passe du gardien, A₁ effectue un tir au but du côté opposé de sa sortie (droit dans ce cas-ci)
- ✓ Le tir doit demander au gardien un arrêt en agilité avec ses jambes. Il doit être en retard sur le tir.
- ✓ Le gardien doit suivre la direction de son rebond et revenir devant le joueur.

Effectuer cette séquence 2 fois d'un côté et ensuite de l'autre (rondelles envoyées du côté droit du but).

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Sortir du but avec puissance et équilibre en simples poussées d'un seul pied.
- ✓ Bloquer la rondelle avant qu'elle ne franchisse la ligne des buts.
- ✓ Stabiliser la rondelle rapidement.
- ✓ Effectuer les 4 jeux avec de la fluidité et en confiance.
- ✓ Effectuer la relance toujours du coup droit et non du revers, sauf à 1 main.
- ✓ Les passes doivent être précises et faciles à récupérer pour les attaquants.
- ✓ Retour au but avec rapidité.
- ✓ Conserver son équilibre malgré l'extension de la jambe sur le tir bas en agilité.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Demander à l'attaquant de se mettre en mouvement pour complexifier la précision de la passe pour le gardien.
- ✓ Ajouter des variantes lors de la sortie du gardien :
 - Passe par la bande
 - Passe derrière le but
 - Contourner le but avec la rondelle et remettre à A₁ de l'autre côté
- ✓ Alternier les côtés à chaque sorties du but.

IMAGES reliées au geste technique :



Comment passer sous silence la performance de Ben Scrivens avec ses 59 arrêts pour blanchir San Jose, ce 29 janvier dernier ! On le voit ici en pleine extension pour venir fermer l'espace du bas du filet devant Dan Boyle. Malgré ce grand écart, les yeux de Scrivens demeurent toujours sur la rondelle !