



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

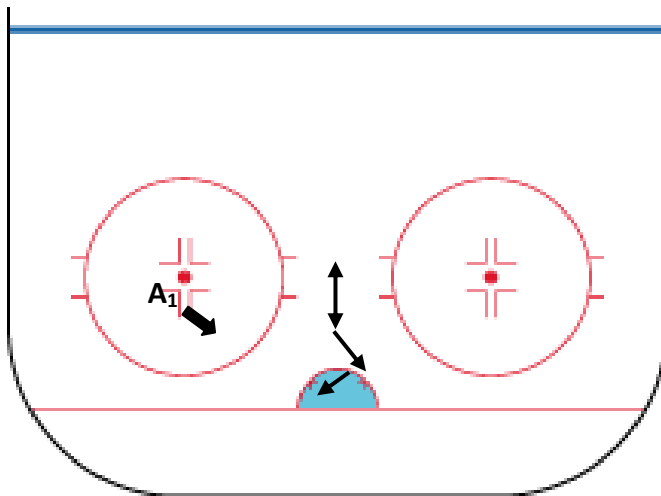


Question :	Comment améliorer mes enchaînements de déplacements pour toujours être face à la rondelle ?
-------------------	---

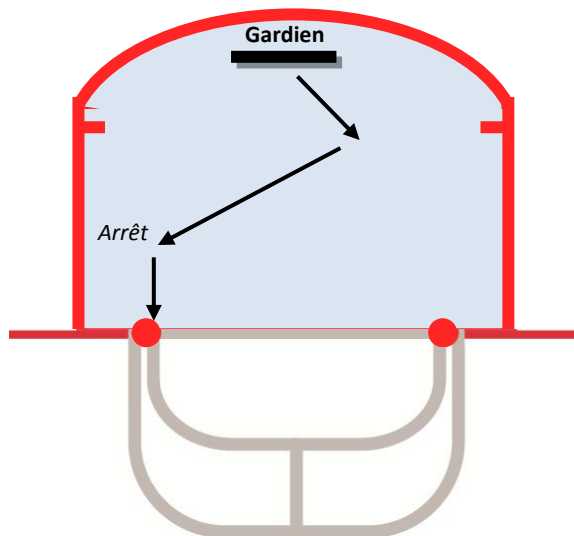
Date : 10 / 02 / 2014

Thème :	Développement du déplacement en « Y »
Objectif :	Exécuter plusieurs déplacements latéraux de différents angles avec précision et vitesse.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ Le gardien débute sa séquence avec une poussée avant suivi d'une poussée arrière.
- ✓ Il effectue ensuite 2 déplacements latéraux (patins parallèles) rapides en pivotant à chaque fois tout son corps.
- ✓ Il reçoit un tir bas de A₁ et vient « protéger son but » en retrouvant son poteau rapproché.
- ✓ À l'aide d'une seule poussée, il retourne au haut de son ½-cercle avant d'entamer une 2^e séquence identique.

Effectuer cette séquence 5 fois de suite et jouer le rebond sur le dernier jeu. Changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Les poussées avant-arrières doivent être puissantes et bien dirigées.
- ✓ Le gardien se laisse glisser sur ses deux lames parallèles en position de base avant d'entamer ses déplacements (stabilisation).
- ✓ Le premier déplacement doit être dirigé face au point de mise en jeu de droite.
- ✓ Le deuxième déplacement doit être dirigé face au joueur.
- ✓ Les épaules, les jambes et les hanches sont bien coordonnées lors de chacun des changements de direction.
- ✓ Le retour au poteau après l'arrêt se fait à l'aide d'une poussée arrière.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Changer la position de l'attaquant à chaque tir.
- ✓ Effectuer l'arrêt en mouvement (glissade papillon).
- ✓ Ajouter un 2^e attaquant qui effectue un tir supplémentaire après le 1^{er} déplacement.

IMAGES reliées au geste technique :



Voici le 3^e gardien de l'équipe canadienne aux Jeux Olympiques de Sochi, Mike Smith. Gardien qui aime jouer profondément dans son filet, il est un expert dans les déplacements en « Y ». Comme on le voit sur la séquence, ces déplacements le placent toujours en bonne position pour recevoir les tirs.