



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

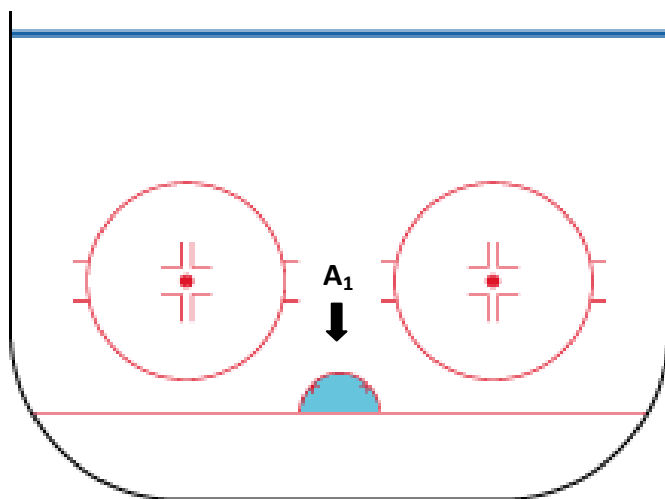


Question :	Quel exercice permet de bien se préparer aux séries d'après-saison ?
-------------------	--

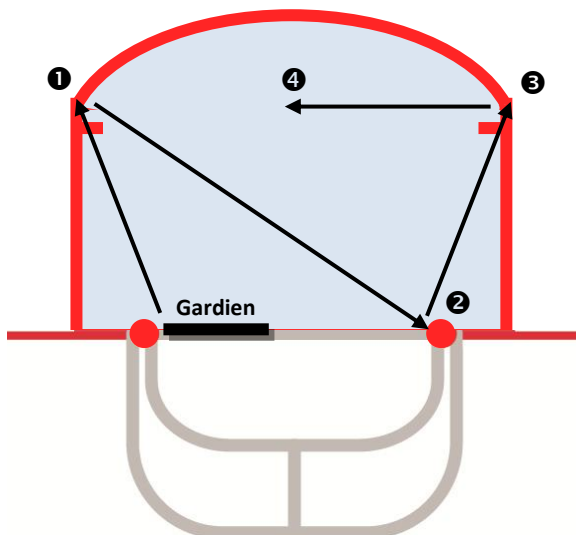
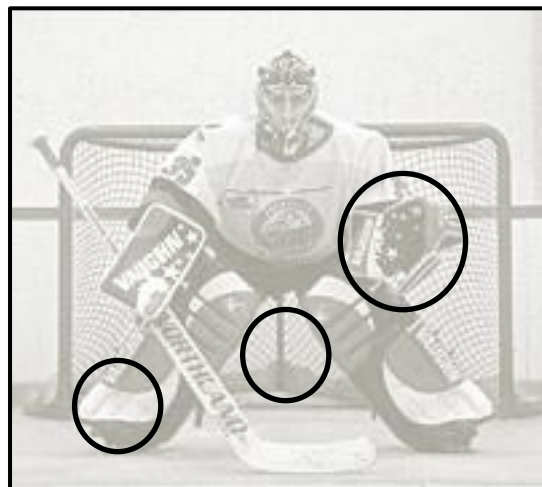
Date : 24 / 02 / 2014

Thème :	Enchaînements de plusieurs mouvements avec tirs variés.
Objectif :	Combiner plusieurs mouvements avec vitesse et précision tout en bloquant plusieurs tirs variés.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ Départ au poteau gauche, le gardien se déplace en position ❶ et effectue un papillon.
- ✓ Il se relève en pivotant son corps pour se déplacer vers le poteau droit (❷) en une seule poussée puissante.
- ✓ Il effectue un « knee-down » (un genou au sol) et se déplace vers la position ❸.
- ✓ Ensuite, il glisse en papillon vers la position ❹ pour y recevoir un tir.
- ✓ Après son arrêt, il retourne au poteau initial pour recommencer cette routine.
- ✓ Voici la séquence de tirs que l'attaquant A₁ doit respecter :
 - 1^{er} tir : au centre
 - 2^e tir : en bas à droite
 - 3^e tir : en haut à gauche

Effectuer cette séquence 1 fois (3 tirs) et jouer le rebond sur le dernier tir. Inverser par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Précision sur les déplacements.
- ✓ Rotations du corps parfaites.
- ✓ Exécution minutieuse des mouvements et des recouvrements.
- ✓ 1^{er} tir : arrêt en papillon sans donner de rebond (tir dans l'estomac)
- ✓ 2^e tir : arrêt avec bout de la jambière en conservant l'équilibre.
- ✓ 3^e tir : arrêt avec la mitaine sans que la rondelle ne ressorte du gant.
- ✓ Tenter de conserver la même vitesse d'exécution malgré la fatigue.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Jouer les rebonds sur tous les tirs.
- ✓ Varier les mouvements sur chacune des positions.
- ✓ Modifier les types de tirs et la vitesse.

IMAGES reliées au geste technique :



Voici une belle image de Carey Price dans son match contre les USA à Sotchi. Remarquez l'épaule droite qui recule pour mieux orienter la rondelle vers le coin de la patinoire au lieu de ramener le tir devant comme plusieurs jeunes gardiens.