



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

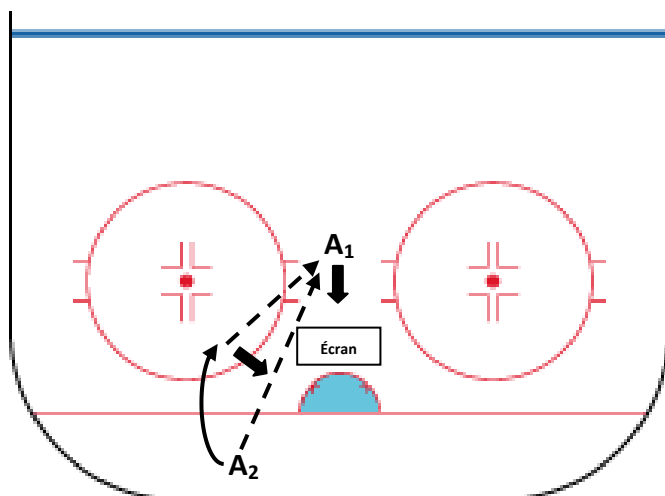


Question :	Quel exercice permet de bien se préparer aux séries d'après-saison ?
-------------------	--

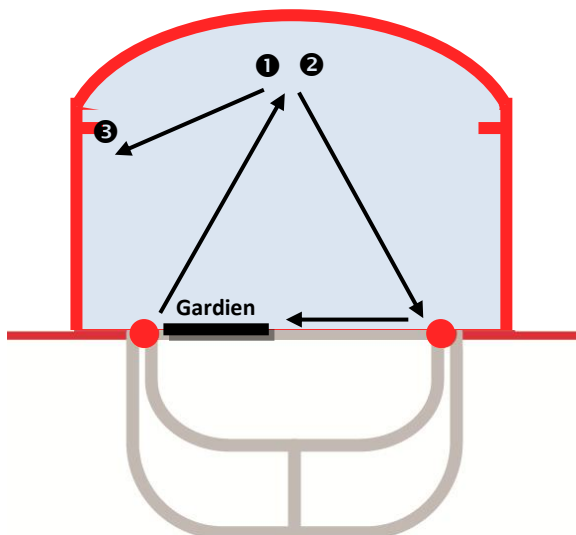
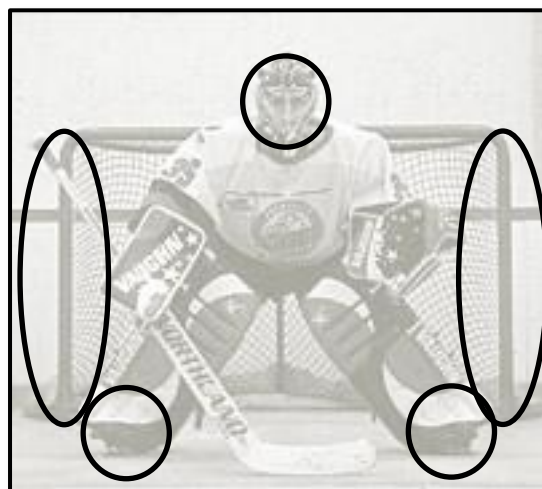
Date : 02 / 03 / 2014

Thème :	Enchaînements de plusieurs habiletés avec tirs variés.
Objectif :	Combiner plusieurs habiletés avec vitesse et précision tout en bloquant des 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 suite à la passe de A₂ derrière le but.
- ✓ Après son arrêt sur A₁, il se déplace à son poteau droit pour retourner vers le gauche en position « knee-down ».
- ✓ Pendant ce temps, A₂ se déplace devant la ligne des buts et dès que le gardien se place en position « knee-down », il effectue une passe à A₁.
- ✓ Le gardien se relève pour aller en position ❷ effectuer un 2^e arrêt.
- ✓ Immédiatement après son arrêt, il reçoit un 3^e tir de A₂ en position ❸.
- ✓ Sur ce tir, l'attaquant ne doit pas attendre que le gardien soit devant lui pour tirer, il doit le forcer à effectuer un arrêt qui demande de l'agilité.

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.
- ✓ Être des actifs pour bien voir la rondelle en positions ❶ et ❷ derrière l'écran visuel.
- ✓ Tenter de conserver la même vitesse d'exécution malgré la fatigue.
- ✓ Tenter de garder l'équilibre du tronc sur le dernier tir en agilité afin d'être en bonne position pour jouer le rebond.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Jouer les rebonds sur tous les tirs.
- ✓ Permettre à A₁ de se déplacer légèrement afin de cacher la ligne de tir derrière l'écran visuel.
- ✓ Positionner A₂ du côté droit derrière le but sur la 1^{re} passe et le faire contourner le filet sur la 2^e passe.

IMAGES reliées au geste technique :



Voici Marc-André Fleury après un arrêt voilé par l'attaquant des Blackhawks. Même s'il est encore au sol, ses yeux suivent les déplacements de la rondelle, ce qui facilitera son recouvrement par la suite.