



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

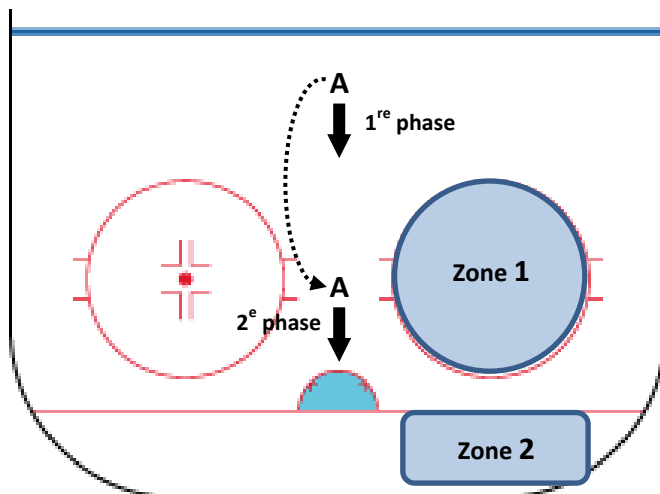


Question :	Comment améliorer les arrêts avec ses mains ?
-------------------	---

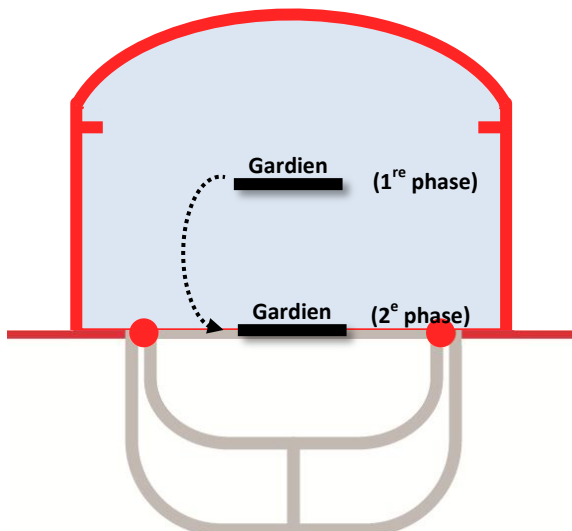
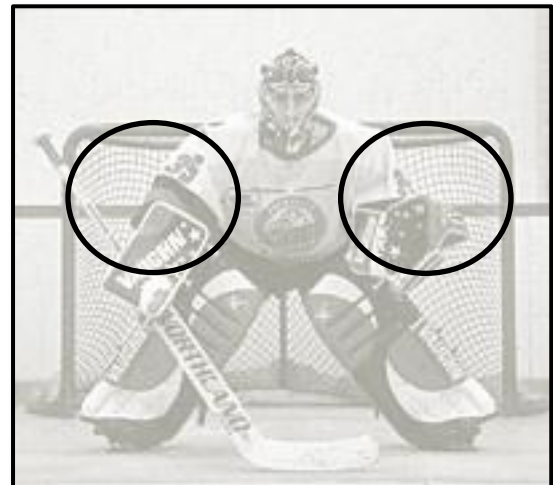
Date : 04 / 11 / 2012

Thème :	Tirs hauts extérieurs
Objectif :	Améliorer la précision, l'amplitude et la vitesse des mains sur les tirs hauts à l'extérieur.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

↓ : Tir au but

⋯ : Déplacement du joueur ou du gardien

A : Attaquant

EXPLICATIONS :

1^{re} phase

- ✓ Gardien stationnaire au centre de son ½-cercle et à mi-distance de sa hauteur maximale pour laisser des ouvertures dans son but.
- ✓ L'attaquant effectue des tirs hauts, mais uniquement d'un côté à la fois (mitaine ou bloqueur).
- ✓ Du côté du bloqueur, le gardien doit dévier en alternance dans la zone 1 et la zone 2 à chaque tir.
- ✓ Du côté mitaine, le gardien doit absolument maîtriser la rondelle sans l'échapper.

2^e phase

- ✓ Gardien stationnaire au fond de son but, sur sa ligne rouge pour laisser le maximum d'ouvertures dans son but.
- ✓ L'attaquant effectue des tirs hauts, mais uniquement d'un côté à la fois (mitaine ou bloqueur).
- ✓ Des deux côtés, étant la proximité, le gardien doit seulement tenter de bloquer les tirs.
- ✓

Effectuer 10 tirs de chaque côté.

Critères de RÉUSSITE :

1^{re} phase

- ✓ Le gardien doit être en contrôle parfait de ses mains :
 - Déviation maîtrisée du côté bloqueur
 - Arrêt dans le filet de la mitaine

2^e phase

- ✓ Le gardien doit reculer ses épaules pour chaque mouvement.
- ✓ Ses yeux doivent tenter de suivre la direction de la rondelle jusqu'à l'arrêt.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Alternier les côtés des tirs au lieu de seulement cibler un côté à la fois.
- ✓ Le gardien peut faire 1 ou plusieurs déplacements divers avant chaque tirs.
- ✓ Exécuter le même exercice en position papillon.

IMAGES reliées au geste technique :



Malgré la vitesse des tirs dans la LNH, Roberto Luongo exécute un arrêt avec sa mitaine à la perfection. La rondelle arrive directement dans le panier, son épaule gauche est reculée pour donner de la souplesse et de l'amplitude à son mouvement, mais surtout, ses yeux regardent la rondelle jusqu'à la fin !