



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

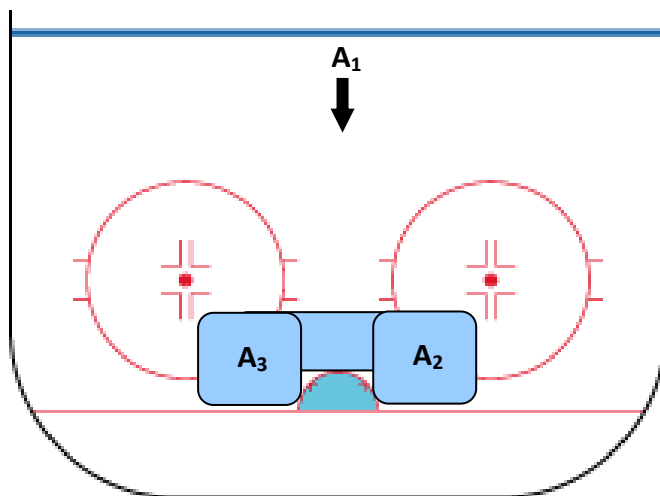


<b>Question :</b>	Comment éviter d'accorder de mauvais rebonds sur les tirs de la pointe ?
-------------------	--

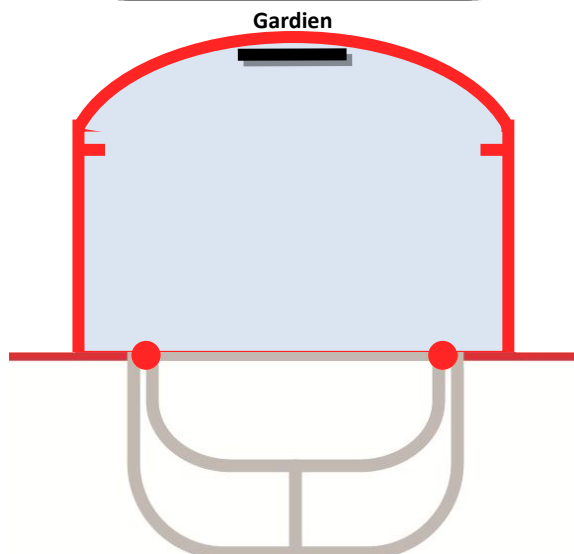
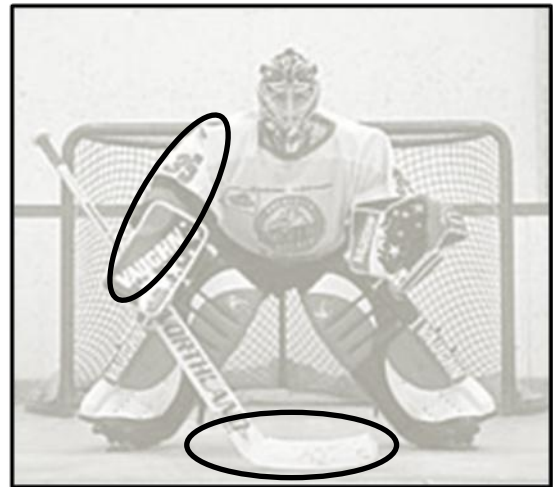
*Date : 26 / 11 / 2012*

<b>Thème :</b>	Contrôle des tirs bas éloignés
<b>Objectif :</b>	Contrôler ou faire dévier en hauteur des tirs sur la glace provenant de la pointe.




**Déroulement sur glace :**



**Zone de développement ciblée :**



**Légende des symboles :**

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

## **EXPLICATIONS :**

### **1<sup>RE</sup> SITUATION : Tir faible au centre**

- ✓ A<sub>1</sub> effectue des tirs sur la glace de faible intensité. Les tirs doivent être vers le centre du but et non dans les coins.
- ✓ A<sub>2</sub> et A<sub>3</sub> sont positionnés pour récupérer les rebonds mal contrôlés par le gardien dans les zones illustrées en bleu.
- ✓ Le gardien doit complètement « étouffer » le tir avec son bâton et immobiliser la rondelle par la suite.
- ✓ Il peut récupérer de courts rebonds à l'aide de son bâton pour ramener la rondelle près de lui avant de l'immobiliser.

### **2<sup>E</sup> SITUATION : Tir puissant au centre**

- ✓ A<sub>1</sub> effectue des tirs sur la glace de forte intensité. Les tirs peuvent être au centre du but comme dans les coins.
- ✓ A<sub>2</sub> et A<sub>3</sub> sont positionnés pour récupérer les rebonds mal contrôlés par le gardien dans les zones illustrées en bleu.
- ✓ Le gardien doit tenter de faire lever la rondelle le plus haut possible dans les airs pour qu'elle soit hors de portée des attaquants près du but.
- ✓ La rondelle doit atterrir dans la bande, la baie vitrée ou sur la glace à l'extérieur des zones illustrées en bleu.

Effectuer 10 tirs consécutifs par situation et jouer le rebond à chaque fois.

## **Critères de RÉUSSITE :**

### **(1<sup>RE</sup> SITUATION)**

- ✓ Le gardien doit avancer son coude pour former un entonnoir avec la lame de son bâton et la glace.
- ✓ Il peut utiliser sa mitaine derrière son bâton pour amortir le tir.
- ✓ Il doit s'assurer d'avoir une jambe derrière en appui.

### **(2<sup>E</sup> SITUATION)**

- ✓ Le gardien doit avancer la lame de son bâton plus loin qu'à l'habitude avant l'impact.
- ✓ Il doit ramener son coude près du corps pour faire dévier dans les airs les tirs au centre.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Changer l'angle de tir de A<sub>1</sub> pour aller davantage vers l'extérieur (la bande).
- ✓ A<sub>1</sub> peut effectuer chacun des tirs à des angles différents ou en mouvement.
- ✓ Ajouter des attaquants devant le but pour dévier les tirs ou obstruer la vue du gardien.
- ✓ A<sub>1</sub> peut effectuer des tirs à la hauteur des cercles afin de diminuer le temps de réaction du gardien.

## **IMAGES reliées au geste technique :**



Après son arrêt, Mikka Kiprusoff ramène la rondelle près de lui afin de l'immobiliser. Malgré qu'il soit dans une position plutôt inconfortable, les adversaires trop nombreux près de lui le force à s'exécuter.