



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



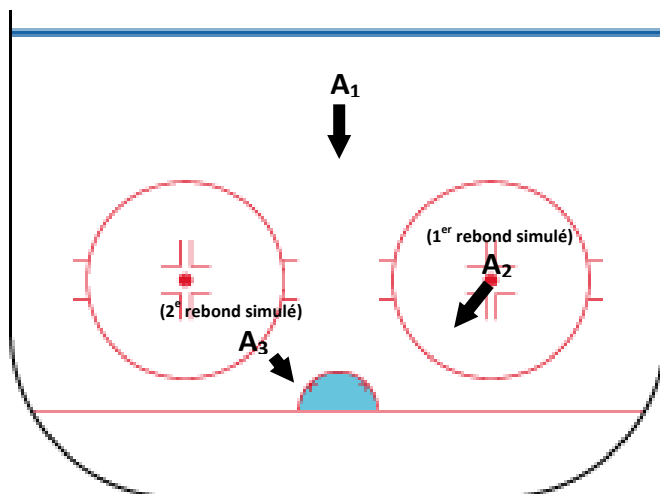
**Question :** Comment réussir à effectuer facilement un 2<sup>e</sup> arrêt consécutif ?

*Date : 03 / 12 / 2012*

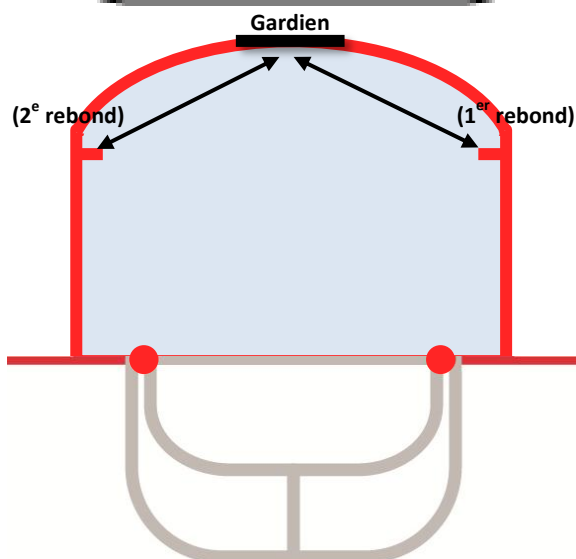
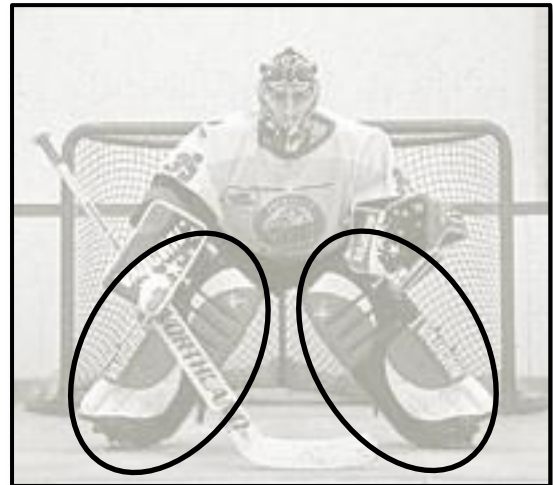
**Thème :** Recouvrements (debout et au sol)

**Objectif :** Améliorer la technique, l'angle et la vitesse des recouvrements.

**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>er</sup> rebond simulé**

- ✓ Le gardien reçoit un tir bas de A<sub>1</sub> qu'il bloque en position papillon.
- ✓ Il effectue un 1<sup>er</sup> recouvrement (il se relève debout) debout pour aller se positionner rapidement devant A<sub>2</sub> et recevoir un 2<sup>e</sup> tir bas.
- ✓ Après son arrêt, il effectue un 2<sup>e</sup> recouvrement debout pour revenir devant A<sub>1</sub>.

### **2<sup>e</sup> rebond simulé**

- ✓ Le gardien reçoit à nouveau un tir bas (son 3<sup>e</sup> tir de la séquence) qu'il bloque en papillon.
- ✓ Après son arrêt, il effectue un recouvrement au sol cette fois-ci pour se positionner devant A<sub>3</sub>.
- ✓ Dès qu'il arrive devant lui, A<sub>3</sub> effectue un tir sur le gardien.

Effectuer 5 fois cette séquence et inverser les positions de A<sub>2</sub> et A<sub>3</sub> par la suite.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Le gardien doit se relever de la bonne jambe (celle qui pousse pour le déplacement)
- ✓ Le gardien doit faire pivoter tout son corps avant de se déplacer
- ✓ Ses mains et son tronc ne bougent pratiquement pas durant le recouvrement.
- ✓ Ses yeux doivent regarder l'endroit où il se dirige (vers A<sub>2</sub> ou A<sub>3</sub>).
- ✓ La première étape d'un recouvrement est le regard du gardien qui doit fixer la nouvelle position de la rondelle.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Modifier la position de A<sub>1</sub>.
- ✓ Faire l'éducatif en jouant réellement les rebonds du gardien sur le 1<sup>er</sup> tir du centre.
- ✓ Modifier le « timing » du 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> rebond simulé pour qu'il varie constamment. C'est au gardien de décider s'il effectue un recouvrement debout ou au sol.

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



Ici, Carey Price effectue un recouvrement du côté gauche.

On voit bien que :

- Sa jambe droite est celle qui se lève en premier, c'est la jambe de poussée.
- Ses yeux sont bien tournés vers l'endroit où il se dirige.
- La position de ses mains et de son haut de corps est inchangée durant le recouvrement.
- Ce sont uniquement ses jambes et ses hanches qui exécutent le recouvrement.
- L'angle de son corps est déjà dans le bon axe (le pivot est effectué au départ du recouvrement).