



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

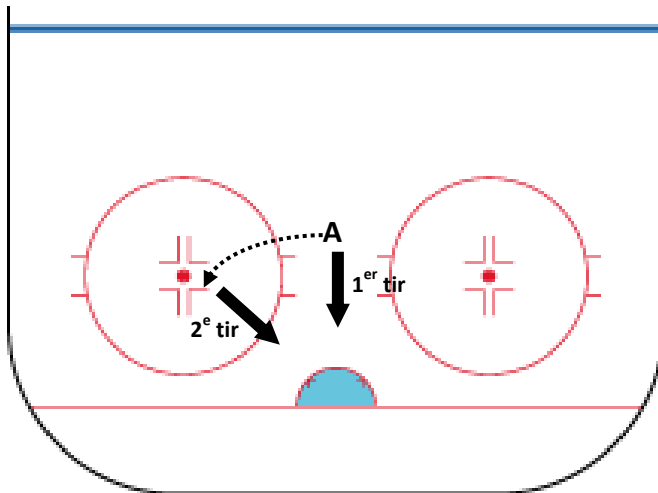


**Question :** Comment se déplacer lorsqu'un adversaire est en possession de la rondelle ?

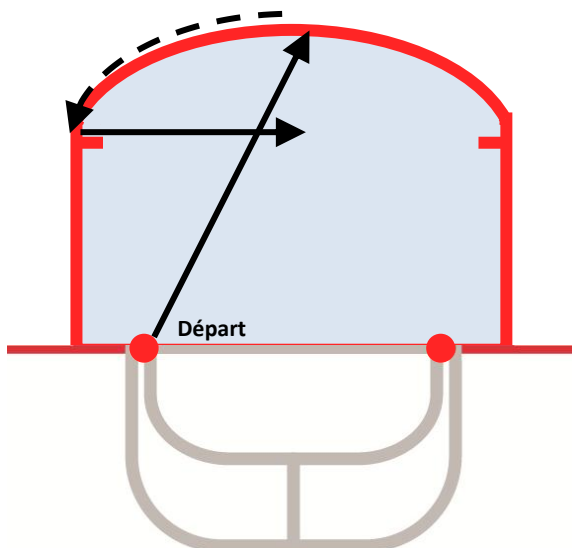
Date : 01 / 10 / 2012

<b>Thème :</b>	Déplacements courts
<b>Objectif :</b>	Se déplacer adéquatement dans le but lorsqu'un adversaire est en possession de la rondelle.

**Déroulement sur glace :**



**Zone de développement ciblée :**



**Légende des symboles :**

**Flèche pleine :** Déplacement long (en « T »)

**Flèche pointillée :** Déplacement court  
(Patins parallèles)

## **EXPLICATIONS :**

### **1<sup>re</sup> phase**

- ✓ Départ au poteau gauche
- ✓ Déplacement long avant au centre
- ✓ Déplacements courts sur la ligne du ½-cercle jusqu'au coin gauche
- ✓ Déplacement long au centre pour recevoir le 1<sup>er</sup> tir

### **2<sup>e</sup> phase**

- ✓ Retour au poteau gauche après le 1<sup>er</sup> tir en déplacement long arrière
- ✓ Déplacement long avant au centre
- ✓ Déplacement courts pour suivre le joueur (A) qui se déplace avec une rondelle vers la gauche
- ✓ 2<sup>e</sup> tir en angle et on joue le rebond

Répéter cet exercice 3 fois de suite, pour un total de 6 tirs. Changer de côté à la 2<sup>e</sup> exécution.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Les épaules du gardien restent à la même hauteur tout au long de l'exercice
- ✓ Seulement les jambes sont en mouvement, tout le reste du corps est immobile
- ✓ Les déplacements courts sont petits et rapides, sans laisser une trop grande ouverture entre les jambières
- ✓ Les patins restent parallèles lors des déplacements courts

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Exécuter les 2 côtés en alternance, pour un total de 8 tirs.
- ✓ Départ au centre sur la ligne des buts au lieu du poteau.
- ✓ Exécution croisée : le gardien exécute ses déplacements courts et revient au centre de la même manière avant de recevoir son 1<sup>er</sup> tir. Ensuite, il retourne à l'autre coin en déplacement court et revient au centre pour le 2<sup>e</sup> tir. Retour à l'autre poteau ensuite.

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



Pieds parallèles lorsqu'un attaquant est en possession de la rondelle.