



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

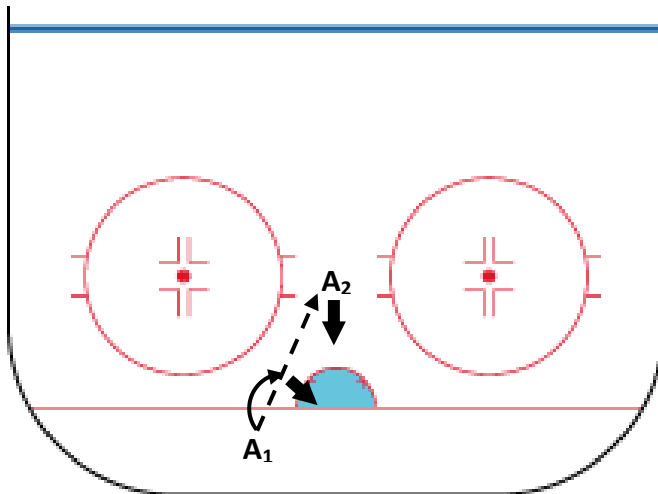


<b>Question :</b>	Comment améliorer ses glissades aux poteaux
-------------------	---

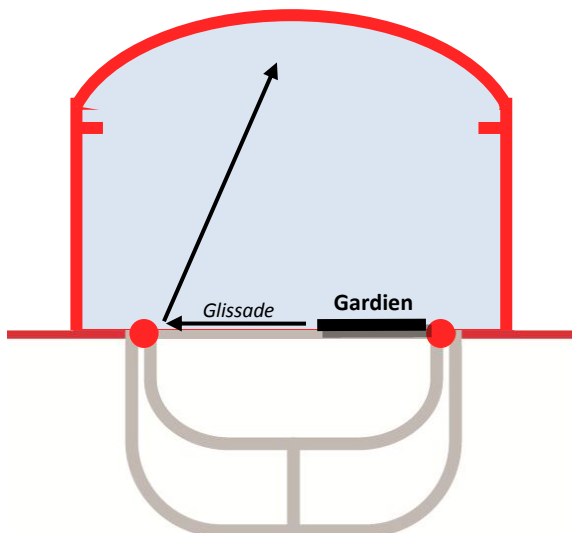
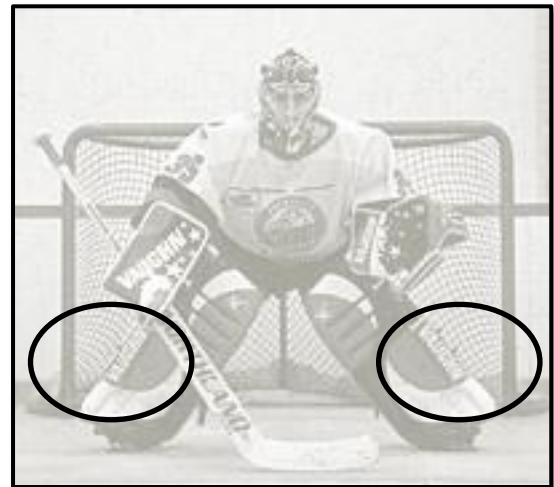
*Date : 14 / 01 / 2013*

<b>Thème :</b>	Glissades aux poteaux
<b>Objectif :</b>	Apprendre à transférer glisser efficacement d'un poteau à l'autre e se relever rapidement avec la jambe intérieure en appui.

**Déroulement sur glace :**



**Zone de développement ciblée :**



**Légende des symboles :**

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

## **EXPLICATIONS :**

- ✓ A<sub>1</sub> est en possession de la rondelle.
- ✓ Au signal de l'entraîneur, le gardien glisse au poteau.
- ✓ A<sub>1</sub> peut tenter de marquer en tirant sur la glace près du poteau (simulation « wrap-around ») ou d'effectuer une passe à A<sub>2</sub>.
- ✓ Sur la passe, A<sub>2</sub> doit tirer immédiatement au but.
- ✓ Les deux attaquants jouent le rebond, s'il y a lieu.

Effectuer 5 séquences consécutives et changer de côté.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Au départ, les patins du gardien doivent être à 45° par rapport à la ligne des buts.
- ✓ Avant d'effectuer sa glissade, le gardien doit ramener sa jambe intérieure sur la ligne des buts, élargir sa position de base et s'accroupir plus près de la glace.
- ✓ Le gardien doit glisser avec une seule jambe au sol (½-papillon) afin de garder la lame du patin de sa jambe intérieure près de la glace.
- ✓ Le gardien peut glisser avec le bâton complètement couché sur la glace ou non, mais il doit fermer les ouvertures au sol.
- ✓ Le bout de sa jambière doit être à l'intérieur du but pour permettre à son tronc de fermer l'espace au poteau.
- ✓ Le gardien doit se relever en prenant appui sur sa jambe intérieure en premier.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Au lieu d'attendre le signal de l'entraîneur avant de s'exécuter, A<sub>1</sub> peut se déplacer derrière le but en mouvement pour amorcer le jeu.
- ✓ On peut alterner les côtés à chaque jeu au lieu de travailler un seul côté à la fois.
- ✓ Un troisième attaquant peut s'insérer derrière le but. Les deux attaquants derrière le but se croisent et peuvent même s'effectuer une seule passe ou non avant de revenir tenter de battre le gardien devant la ligne des buts.

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



Marc-André Fleury s'apprête à transférer d'un poteau à l'autre pour suivre un attaquant en possession de la rondelle derrière le but.

Remarquez que ses 2 patins se retrouvent sur la ligne des buts. Aussi, il adopte une position très agressive et très basse avec la jambe droite et le bras droit qui se rapprochent tous les deux de la glace très tôt dans la glissade.

C'est le début d'un transfert au poteau en glissade !