



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



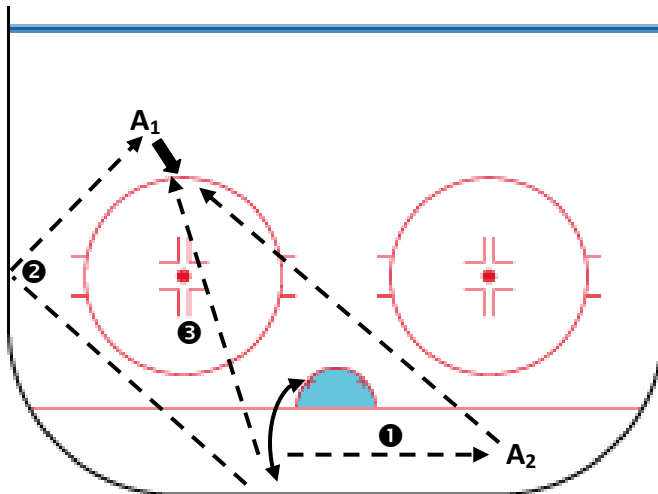
Question : Comment devenir à l'aise pour soutenir mes défenseurs à l'extérieur du but ?

Date : 28 / 01 / 2013

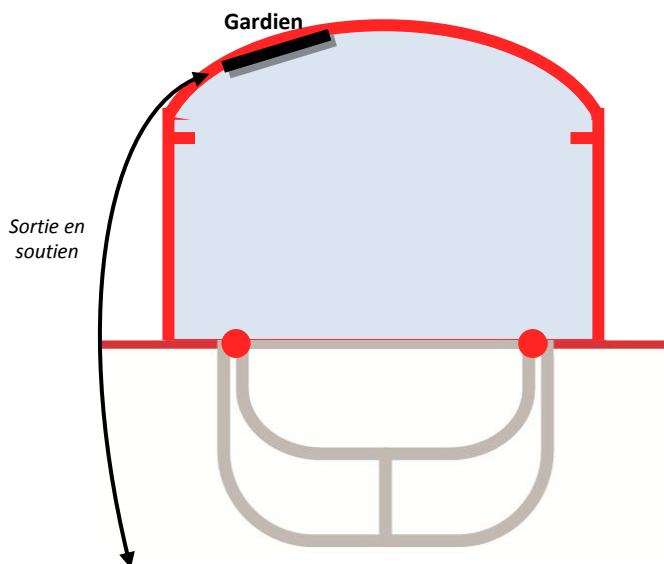
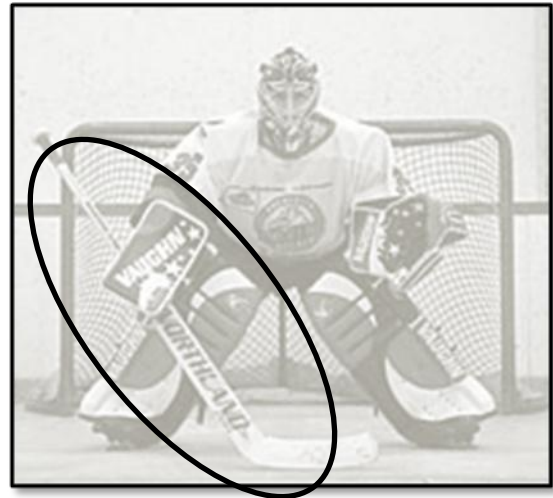
Thème : Soutien défensif

Objectif : Apprendre à exécuter des jeux simples à l'extérieur du filet afin de soutenir la défensive ou relancer l'attaque.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ A₁ démarre le jeu. Il tire faiblement une rondelle dans le coin pour que le gardien la récupère
- ✓ Le gardien doit sortir de son but pour aller maîtriser la rondelle et faire une passe à A₂. (❶)
- ✓ A₂ repasse la rondelle à A₁.
- ✓ A₁ tire faiblement la rondelle dans le coin une 2^e fois.
- ✓ Le gardien doit jouer la rondelle à nouveau en faisant une passe à A₁ par la bande. (❷)
- ✓ On recommence le tout une 3^e fois, où le gardien doit remettre directement par une passe à A₁. (❸)
- ✓ Après ces trois sorties, A₁ tire au but et A₂ joue le rebond.

Effectuer la séquence à 3 reprises. Changer de côté par la suite.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Sortir du but avec puissance et équilibre, soit en simples poussées d'un seul pied ou en croisant au départ.
- ✓ Stabiliser la rondelle rapidement et bien la positionner sur sa palette avant d'effectuer la relance.
- ✓ Agripper son bâton à deux mains afin d'avoir de la force et de la précision sur la relance.
- ✓ Effectuer la relance toujours du coup droit et non du revers.
- ✓ Les passes doivent être précises et faciles à récupérer pour les attaquants.
- ✓ Retour au but avec rapidité.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Varier la position stationnaire des 2 attaquants.
- ✓ Mettre les attaquants en mouvement pour complexifier la précision de la passe pour le gardien.
- ✓ Ajouter un 3^e attaquant pour effectuer une passe en diagonale.
- ✓ Ajouter 1 ou 2 joueurs devant le but pour dévier et voilé le gardien au moment du tir.

IMAGES reliées au geste technique :



Voilà le « maître » du soutien en-dehors du filet, Martin Brodeur, qui s'exécute. Remarquez la position de la rondelle bien au centre de sa palette et la prise de son bâton à deux mains afin d'avoir de la force et de la précision.