



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



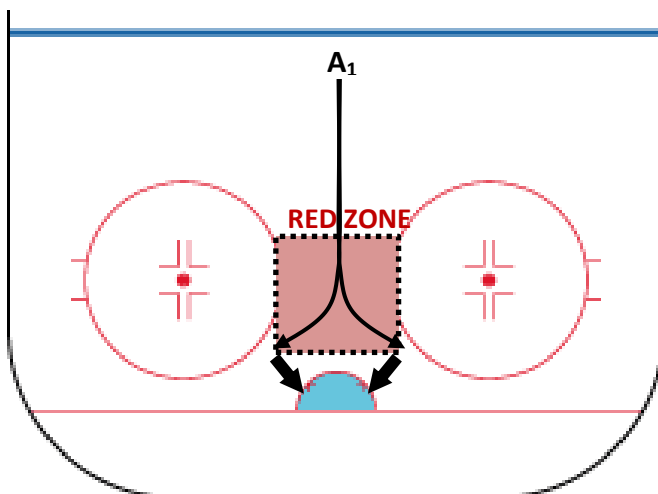
**Question :** Que dois-je faire lors d'une échappée ?

*Date : 18 / 02 / 2013*

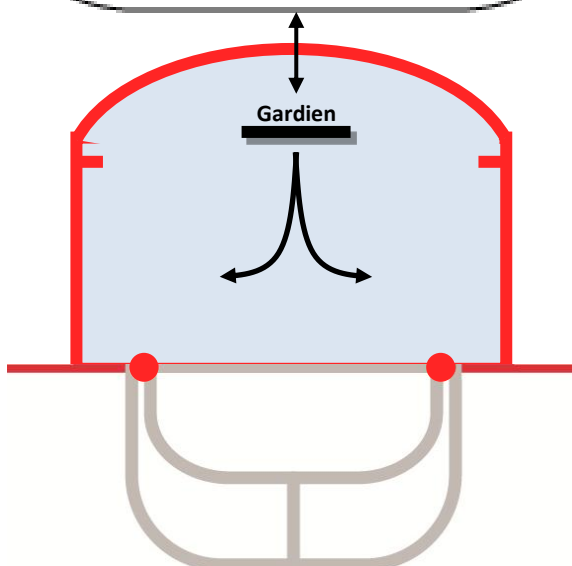
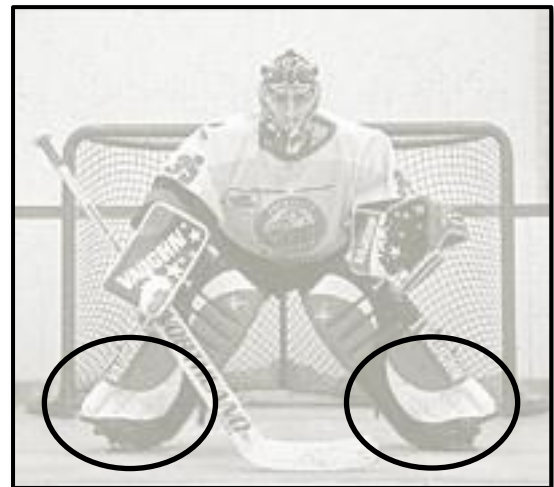
**Thème :** Gestion d'une échappée

**Objectif :** Utiliser les bonnes stratégies pour contrer efficacement une échappée.

**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 des rondelles.
- ✓ Dessiner une zone rectangulaire (la « red zone » comme sur le dessin) sur la glace, ou la délimiter avec des cônes.
- ✓ A<sub>1</sub> doit s'avancer en ligne droite vers le but.
- ✓ Au moment où il se retrouve dans la « red zone », il doit prendre une décision (tirer ou déjouer).
- ✓ S'il déjoue, il ne doit pas changer de côté une fois sorti de la zone rectangulaire.

Effectuer cette séquence plusieurs fois, jusqu'à ce que le gardien lise bien les intentions de l'attaquant.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Avoir une bonne poussée au départ si le temps le permet.
- ✓ Sinon, conserver les jambières faces au jeu en avançant à l'aide d'une double-poussée (les 2 pieds en même temps) en ½-cercle.
- ✓ Faire une poussée arrière à un seul pied et stabiliser ses patins en se laissant glisser vers l'arrière.
- ✓ Baisser le centre de gravité à mesure que l'attaquant se rapproche du but. Les flexions générales de la position de base augmentent.
- ✓ Si A<sub>1</sub> déjoue, suivre la rondelle en conservant le corps face à elle à l'aide d'un léger pivot.
- ✓ Conserver l'équilibre tout au long de l'exercice.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Modifier la position de départ de A<sub>1</sub>. Effectuer le départ du côté droit ou gauche.
- ✓ Enlever la « red zone ».
- ✓ Laisser l'attaquant choisir son endroit de départ (centre, droit ou gauche).
- ✓ Faire partir l'attaquant plus près but, entre la ligne bleue et le haut des cercles.
- ✓ Permettre à l'attaquant de changer une 2<sup>e</sup> fois de côté une fois sorti de la « red zone ».

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



Voici un joueur qui décide de tirer au but dans la « red zone ». Remarquez le centre de gravité très bas du gardien au moment du tir. Les flexions de tout son corps en position de base sont maximales.