



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

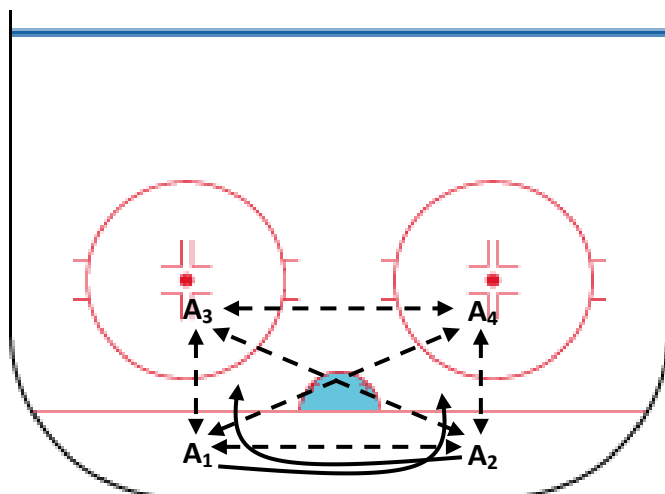


Question :	Comment m'améliorer sur les jeux derrière le but
-------------------	--

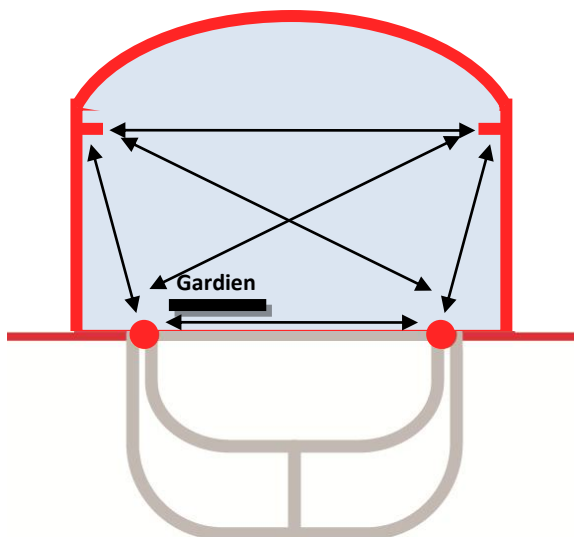
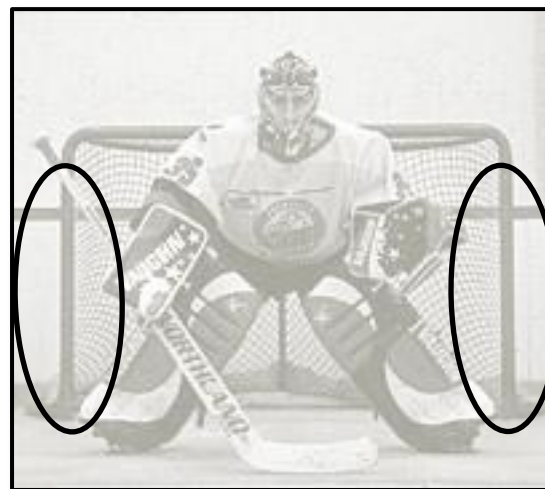
Date : 15 / 12 / 2013

Thème :	Jeux derrière le but (formule jeu)
Objectif :	Améliorer le suivi de la rondelle sur des jeux derrière le but.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ Au 1^{er} coup de sifflet, les 4 attaquants sont font des passes dans toutes les directions possibles et rapidement.
- ✓ Le gardien doit suivre la rondelle en se déplaçant rapidement.
- ✓ Au 2^e coup de sifflet, si A₁ ou A₂ se retrouve en possession de la rondelle, ils croisent derrière le filet et peuvent s'échanger la rondelle. Ils reviennent ensuite devant le but pour soit prendre le gardien par défaut sur un de ses poteaux, soit effectuer une passe à A₃ ou A₄ qui effectue un tir sur réception.
- ✓ Les attaquants ne peuvent pas se faire d'autres passes et ils jouent les rebonds.
- ✓ Le jeu se termine lorsqu'il y a but ou que la rondelle est immobilisée par le gardien.

Il peut y avoir une conséquence punitive pour les attaquants s'ils ne marquent pas. Même principe pour le gardien s'il se fait marquer. Effectuer cet exercice de 2 à 4 fois.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Les déplacements du gardien sont puissants sur les passes.
- ✓ À chaque fois, la position debout au poteau est bien exécutée.
- ✓ Le gardien est très actif avec ses yeux et ses rotations de tête pour bien suivre les déplacements de la rondelle.
- ✓ Les glissades aux poteaux, s'il y en a, sont bien exécutées. Elles ferment l'espace au bas du filet ou couvrent bien le poteau.
- ✓ Le gardien adopte une position large et très fléchie lorsque les joueurs se mettent en mouvement.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Augmenter le temps entre le 1^{er} coup de sifflet et le 2^e pour rendre l'exercice plus difficile physiquement.
- ✓ Rapprocher ou éloigner A₃ et A₄ du but pour augmenter ou diminuer la vitesse des déplacements du gardien.
- ✓ Permettre 1 passe supplémentaire lorsque les deux attaquants derrière le filet reviennent devant le but.

IMAGE reliée au geste technique :



Voici Roberto Luongo en position « paddle down » au poteau. C'est une excellente position dans le cas où le gardien doit se déplacer vers le centre de son but tout en maximisant la couverture du bas du filet.