



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

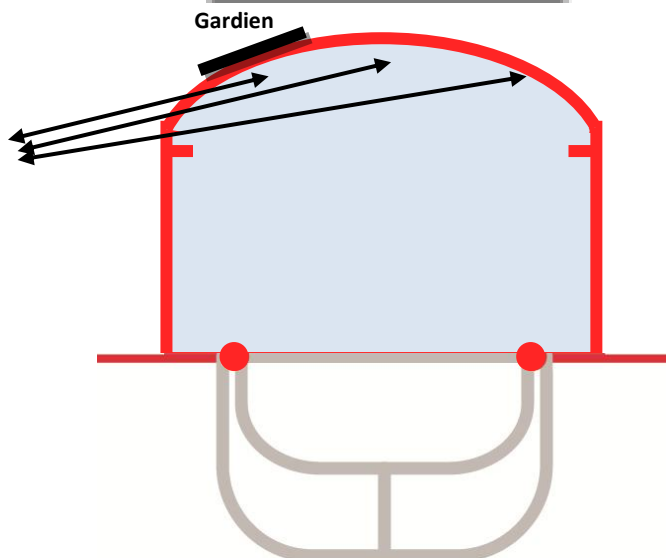
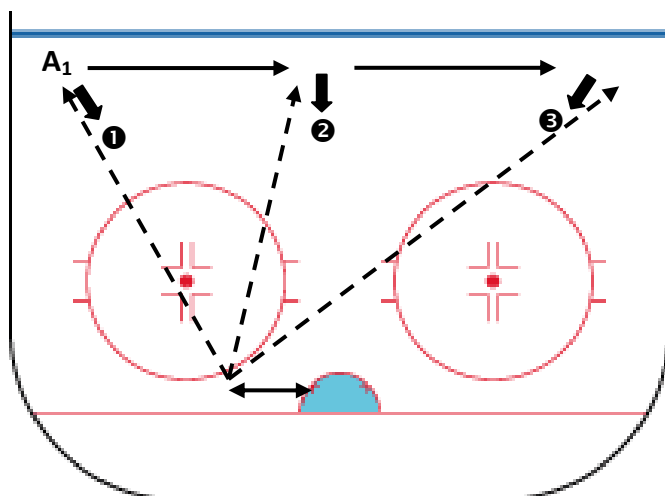


Question :	Comment un gardien de but peut-il relancer l'attaque ?
-------------------	--

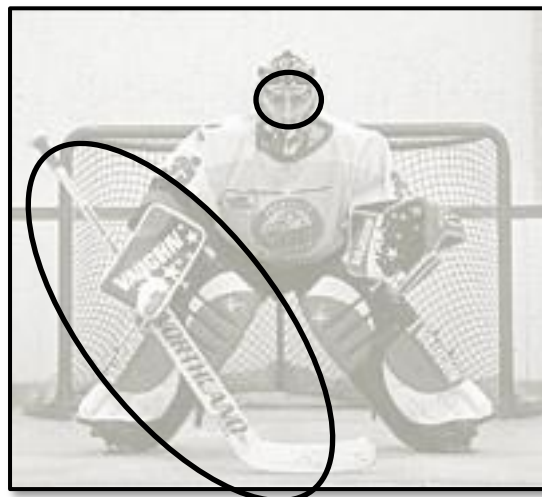
Date : 27 / 01 / 2014

Thème :	Soutien offensif
Objectif :	Apprendre à exécuter des jeux simples à l'extérieur du filet afin de 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 envoie une rondelle faiblement à quelques mètres à la gauche du but.
- ✓ Le gardien doit sortir rapidement de son ½-cercle pour intercepter la rondelle avant qu'elle ne franchisse la ligne des buts.
- ✓ Il effectue une longue passe précise à A₁ avant de retourner rapidement dans son but.
- ✓ Immédiatement après la passe du gardien, A₁ effectue un tir au but. (❶)
- ✓ A₁ répète la même séquence en se déplaçant au centre de la glace (❷) et à l'autre coin (❸).

Effectuer cette séquence d'un côté et en suite de l'autre (rondelles envoyées du côté droit du but).

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Sortir du but avec puissance et équilibre, soit en simples poussées d'un seul pied ou en croisant au départ.
- ✓ Bloquer la rondelle avant qu'elle ne franchisse la ligne des buts.
- ✓ 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 :

- ✓ Demander à l'attaquant de se mettre en mouvement pour complexifier la précision de la passe pour le gardien.
- ✓ Ajouter un 2^e attaquant qui tente d'intercepter la passe.
- ✓ Demander aux gardiens d'effectuer ses passes par la bande.
- ✓ Ajouter 1 ou 2 joueurs devant le but pour dévier et voiler le gardien au moment du tir.

IMAGES reliées au geste technique :



Voici une image de Jonathan Bernier en pleine relance du jeu. Soyez certains que même s'il ne regarde pas derrière lui, il sait exactement où se retrouvent chacun des joueurs dans sa zone (prise d'information avant d'effectuer le jeu).