



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

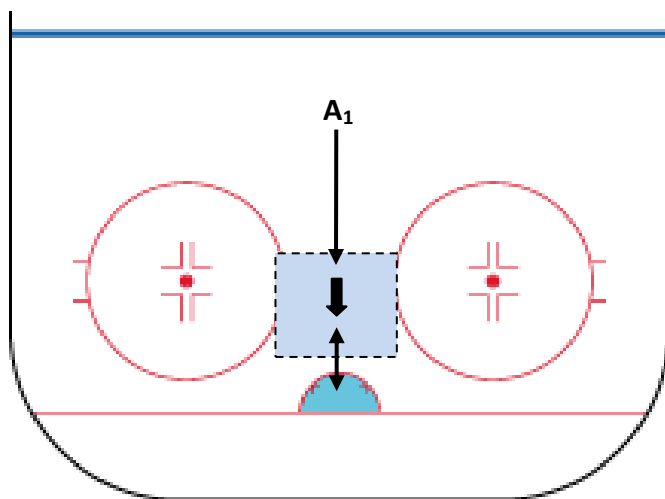


Question :	Comment améliorer mon efficacité lors des échappées ?
-------------------	---

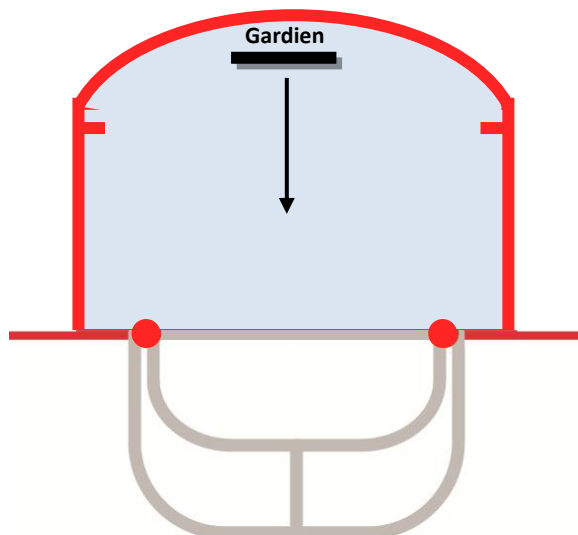
Date : 17 / 02 / 2014

Thème :	Stabilisation des pieds sur une échappée
Objectif :	Être capable de stabiliser ses pieds en patin arrière lorsque l'attaquant entre dans la « zone critique » sur le jeu lors d'une échappée.





Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ L'attaquant A₁ s'avance en ligne droite vers le gardien pour effectuer un tir dans la « zone critique » (carré bleu).
- ✓ Il peut tirer à n'importe quel endroit dans cette zone.
- ✓ Il peut aussi effectuer quelques feintes de tirs et/ou varier sa vitesse pour tromper le gardien.
- ✓ Le gardien doit s'avancer et reculer légèrement en même temps que progresse le joueur vers le filet.
- ✓ Au moment où A₁ entre dans la zone critique, le gardien doit stabiliser ses pieds afin d'être en équilibre pour bien réagir au tir.

Effectuer cette séquence 6 fois de suite et jouer le rebond sur le dernier jeu.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Une seule poussée avant pour amorcer le jeu.
- ✓ Une seule poussée forte arrière (« back push ») pour se donner une légère vitesse arrière.
- ✓ Quelques petites poussées sur le devant des patins pour réajuster sa vitesse arrière.
- ✓ Stabilisation des pieds dans la zone critique et équilibre parfait sur ses deux patins.
- ✓ Flexion accrue de tous les membres corporels juste avant le tir pour favoriser la réactivité.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Ajouter l'option de pouvoir déjouer le gardien.
- ✓ Jouer les rebonds sur toutes les échappées pour favoriser les recouvrements.

IMAGES reliées au geste technique :



Voici Jonathan Quick au moment où il reçoit un tir lors d'une échappée. Remarquez la flexion accrue de tous ses membres corporels pour favoriser le maximum de réactivité. Remarquez aussi que ses pieds semblent très stables et parallèles.