



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -



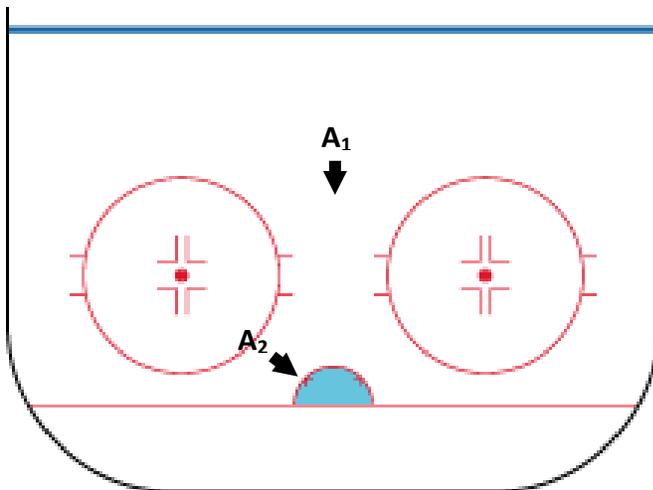
Question : Comment améliorer une position papillon ?

Date : 07 / 10 / 2013

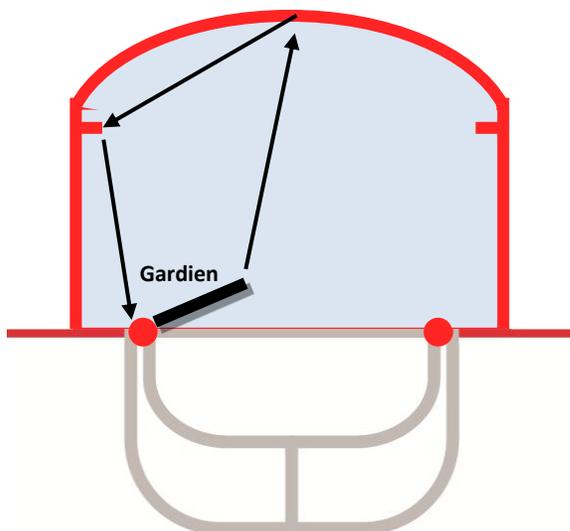
Thème : Position papillon

Objectif : Adopter une position papillon idéale par rapport à la situation de jeu.

Déroulement sur glace :



Zone de développement ciblée :



Légende des symboles :

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

EXPLICATIONS :

- ✓ Départ au poteau gauche, le gardien se déplace au centre de son ½-cercle pour recevoir un tir de A₁.
- ✓ Il s'agit d'un tir bas pour forcer le gardien à effectuer un 1^{er} papillon.
- ✓ Après son arrêt, il se déplace vis-à-vis A₂ pour recevoir un 2^e tir bas, entre les deux jambières du gardien.
- ✓ Le gardien doit alors effectuer un 2^e papillon avec une descente plus rapide et plus compacte.
- ✓ Après son 2^e arrêt, le gardien retourne au poteau de départ pour effectuer une 2^e séquence.
- ✓ L'attaquant peut jouer le rebond sur le dernier tir de l'éducatif.

Effectuer 4 séquences et jouer le rebond sur le dernier tir.

Critères de RÉUSSITE :

- ✓ Le gardien adopte une position papillon sans ouvertures (bras et genoux)
- ✓ La descente au sol est rapide.
- ✓ Le gardien peut jouer les rebonds sans perdre l'équilibre sur le dos ou sur le ventre.
- ✓ Les déplacements sont précis et le corps est vis-à-vis les tirs (« square ») à chaque fois.
- ✓ Les bras ne bougent presque pas durant les déplacements et les descentes en papillon.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Positionner A₁ davantage vers la droite pour forcer le gardien à effectuer de plus longs déplacements.
- ✓ Ajouter un 3^e attaquant sur le coin droit du but pour ajouter un 3^e papillon.
- ✓ Positionner un 3^e attaquant vis-à-vis le gardien pour dévier ou voiler lors du 1^{er} tir. Le gardien sera donc forcé d'effectuer un papillon compact ou de réagir rapidement à une déviation.

IMAGE reliée au geste technique :



Voici deux positions papillons efficaces. Il n'y a pas d'ouvertures au niveau des coudes et des genoux. Le tronc est en équilibre pour leur permettre de bien bouger et réagir aux rebonds.