



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

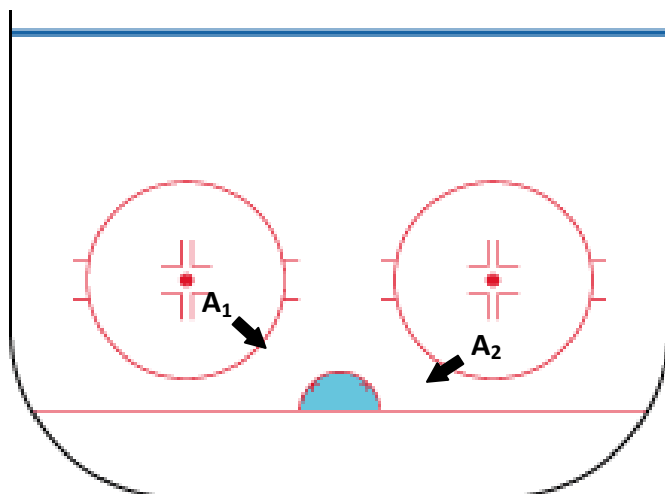


<b>Question :</b>	Comment améliorer ses enchaînements de glissades papillons ?
-------------------	--

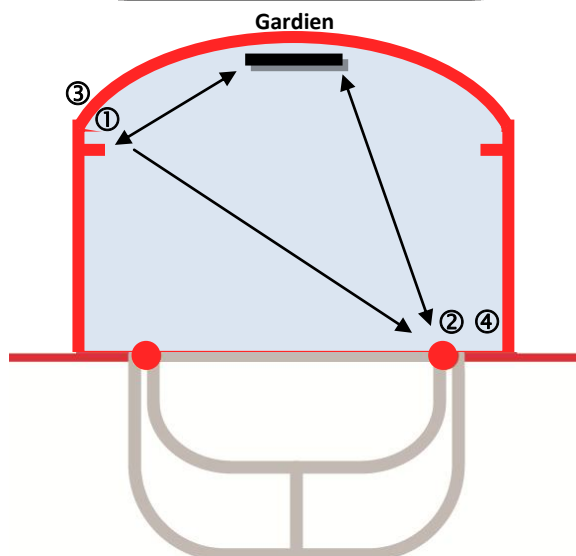
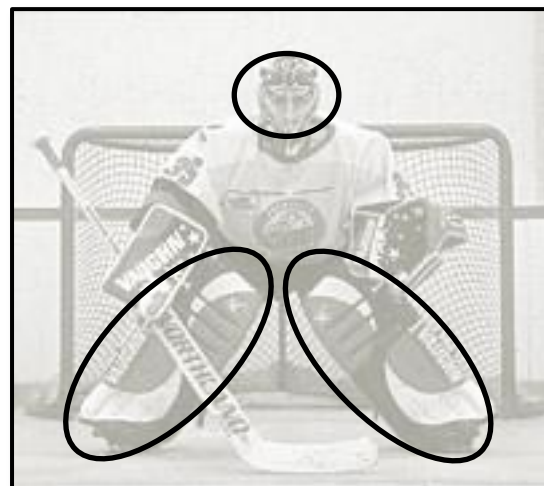
*Date : 11 / 11 / 2013*

<b>Thème :</b>	Glissades papillons (moyennes et longues distances)
<b>Objectif :</b>	Garder de la stabilité dans une glissade papillon pour être efficace sur l'arrêt.

**Déroulement sur glace :**



**Zone de développement ciblée :**



**Légende des symboles :**

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

## **EXPLICATIONS :**

- ✓ Départ au centre du but, le gardien effectue une glissade papillon pour bloquer un tir bas de A<sub>1</sub>. (①)
- ✓ Il retourne ensuite au centre du but avant d'effectuer une 2<sup>e</sup> glissade pour bloquer un tir de A<sub>2</sub>. (②)
- ✓ Il retourne encore une fois au centre du but et effectue une séquence de 2 glissades papillons consécutives vers A<sub>1</sub> et A<sub>2</sub>. (③ et ④)
- ✓ Il reçoit 2 tirs consécutifs et il doit tenter de maîtriser la rondelle sur le dernier tir, sinon les deux attaquants peuvent jouer le rebond.

Effectuer cette séquence 3 fois. Inverser le sens des glissades moyennes et longues par la suite.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Le gardien pivote son corps (hanches et épaules) avant de débiter sa glissade.
- ✓ Il regarde le joueur vers lequel il glisse durant son exécution.
- ✓ Son tronc reste droit et stable tout au long de sa glissade.
- ✓ Il regarde la rondelle de ses yeux tout au long de la trajectoire et à l'impact.
- ✓ Sa poussée est contrôlée, c'est-à-dire pas trop puissante ou pas assez.
- ✓ Il ne glisse pas toujours « en bloc », il est apte à bouger ses membres pour effectuer l'arrêt.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Avoir un 3<sup>e</sup> attaquant qui effectue des passes à A<sub>1</sub> et A<sub>2</sub>. Le gardien démarre sa glissade en même temps que la passe.
- ✓ Demander aux attaquants de tirer prématurément pour forcer le gardien à effectuer des extensions à chaque arrêt (agilité en glissade).
- ✓ Ajouter une 3<sup>e</sup> glissade vers A<sub>1</sub> après le tir ④. Il s'agit d'une glissade entre poteaux.

## **IMAGE reliée au geste technique :**



Voici Jonathan Bernier qui termine sa glissade papillon, en bonne position pour un arrêt facile. Ses épaules et tout le reste de son corps font face au tir. Le haut de son corps est aussi en très bonne stabilité.