



ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

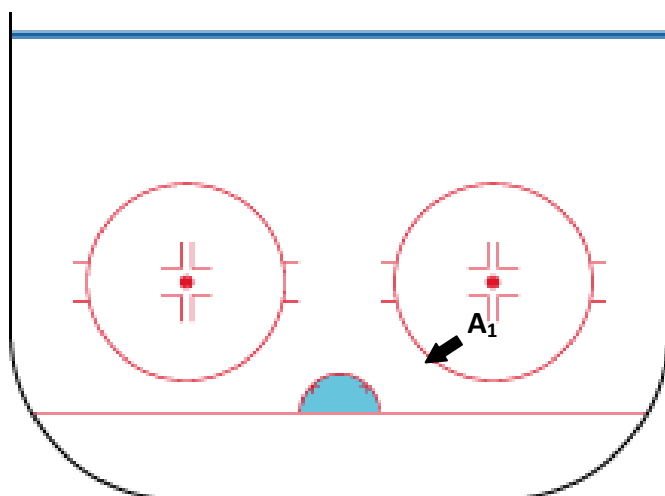


Question :	Comment améliorer la précision et l'angle de ses glissades papillons ?
-------------------	--

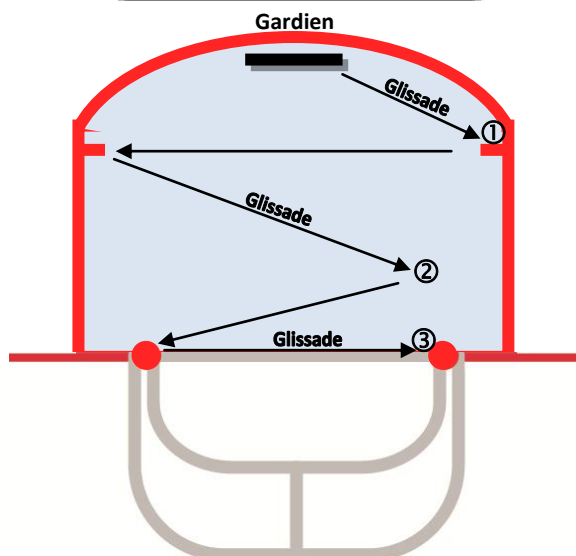
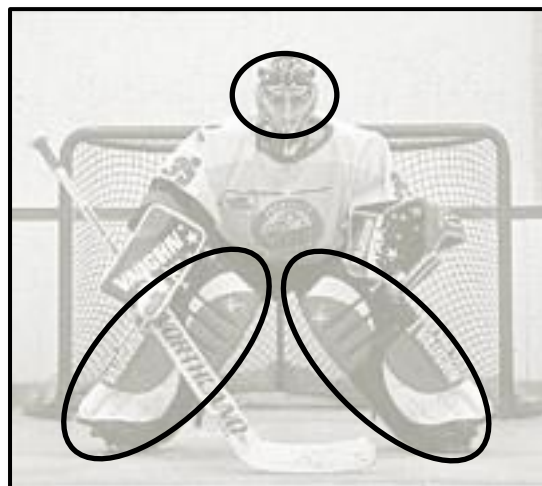
Date : 18 / 11 / 2013

Thème :	Glissades papillons (précision et angle)
Objectif :	Enchaîner plusieurs glissades papillons avec des angles et des distances variées.

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 première glissade papillon pour bloquer un tir bas de A₁. (①)
- ✓ Il se déplace ensuite vers le coin opposé avant de revenir vis-à-vis A₁ pour effectuer une 2^e glissade. (②)
- ✓ Il se déplace ensuite vers le poteau opposé avant de revenir vis-à-vis A₁ pour effectuer une 3^e glissade. (③)
- ✓ L'attaquant joue le rebond sur le dernier tir.

Effectuer cette séquence 3 fois. Inverser le sens des glissades 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.
- ✓ Ses déplacements sont puissants et contrôlés. Il prend un bon appui sur sa jambe de poussée lorsqu'il se relève après sa glissade.
- ✓ Il ne glisse pas toujours « en bloc », il est apte à bouger ses membres pour effectuer l'arrêt.

VARIANTES de l'éducatif :

- ✓ Le gardien peut effectuer cet exercice toujours au sol, uniquement en se déplaçant en glissades papillons.
- ✓ Il peut y avoir des tirs à chaque position où il se relève (centre, coin opposé et poteau opposé).
- ✓ A₁ peut varier sa position à chaque tir pour forcer le gardien à « regarder » avant de glisser.

IMAGE reliée au geste technique :



Une glissade papillon de Price vers Martin St-Louis in extremis afin de l'empêcher de marquer. Le gardien doit allonger sa jambe étant donné qu'il n'a pas le temps d'amener tout son corps avant le tir. Son tronc est stable, sa mitaine est au-dessus de sa jambière et ses yeux regardent bien la situation.