



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

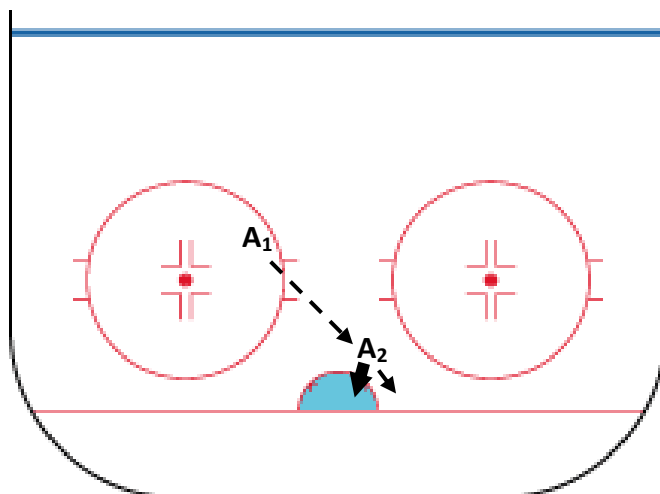


<b>Question :</b>	Comment améliorer ses glissades papillons ?
-------------------	---

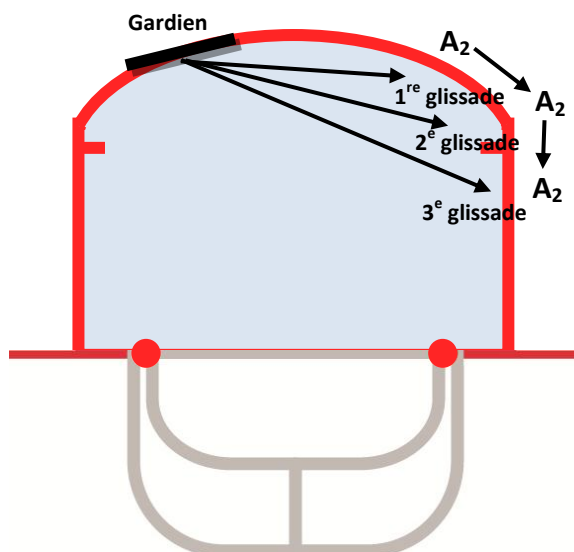
*Date : 19 / 11 / 2012*

<b>Thème :</b>	Glissades papillons (3 distances)
<b>Objectif :</b>	Effectuer adéquatement des glissades papillons de diverses distances.

**Déroulement sur glace :**



**Zone de développement ciblée :**



**Légende des symboles :**

↓ : Tir au but

↓ : Déplacements ou glissade (gardien ou attaquant)

A : Attaquant

↓ : Passe

## **EXPLICATIONS :**

- ✓ A<sub>1</sub> effectue une passe à A<sub>2</sub>, qui tire immédiatement au but.
- ✓ Le gardien effectue une glissade papillon près du point de tir pour effectuer un arrêt simple.
- ✓ A<sub>2</sub> se déplace légèrement vers l'extérieur pour forcer le gardien à effectuer une glissade papillon plus longue que la première.
- ✓ A<sub>1</sub> effectue une seconde passe à A<sub>2</sub>, qui tire immédiatement au but de sa nouvelle position plus éloignée.
- ✓ Finalement, on répète encore le même scénario en éloignant A<sub>2</sub> encore plus vers l'extérieur.
- ✓ La dernière situation doit être similaire à celle qu'on nomme souvent un « back door », c'est-à-dire pratiquement un tir derrière le gardien lorsqu'il est en position initiale.

Effectuer 6 passes consécutives et jouer le rebond sur le 3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> tir. Changer de côté par la suite.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Le gardien doit pivoter sur lui-même avant de débiter sa poussée pour glisser.
- ✓ Le haut du corps (surtout ses bras) doit rester stables et ne pas bouger dans tous les sens durant l'exécution.
- ✓ La position finale à la fin de la glissade doit être à « square » à la direction du tir (épaules à 90° par rapport au tir).
- ✓ La jambe de poussée doit être ramenée près de l'autre afin de fermer l'ouverture entre les jambières rapidement.
- ✓ Les yeux doivent être tournés sur A<sub>2</sub> au début de la glissade.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ A<sub>2</sub> peut bouger constamment avant la passe au lieu de rester en position stationnaire.
- ✓ A<sub>1</sub> peut élargir sa position lui aussi (vers l'extérieur).
- ✓ A<sub>1</sub> et A<sub>2</sub> peuvent être en mouvement tous les deux avant la passe.
- ✓ A<sub>1</sub> peut choisir de faire un tir ou de passer la rondelle à A<sub>2</sub> pour empêcher le gardien de « tricher » et prendre de l'avance sur sa glissade.

## **IMAGES reliées au geste technique :**



Halak qui effectue une glissade papillon très large ! Malgré tout, son haut du corps est stable et ses yeux bien tournés vers le point de tir. Son corps terminera son mouvement en étant à 90° par rapport à l'angle du tir.