LA POUSSÉE PAPILLON

La poussée papillon est une technique utilisée avec les deux genoux sur la glace, en position papillon. Le gardien doit se diriger vers la rondelle en se servant d'une ou l'autre de ses jambes afin de se déplacer vers celle-ci le plus rapidement possible.

Quand l'utiliser:

Sur les jeux courts suite à un rebond lorsque le gardien a un peu de temps.

Principes:

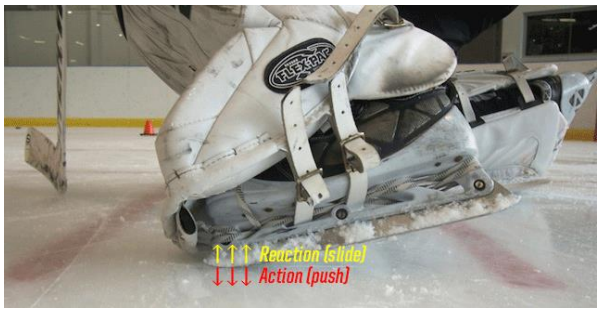
- 1: transfert de poids;
- 2: orientation efficace du corps;
- 3: demeurer actif.

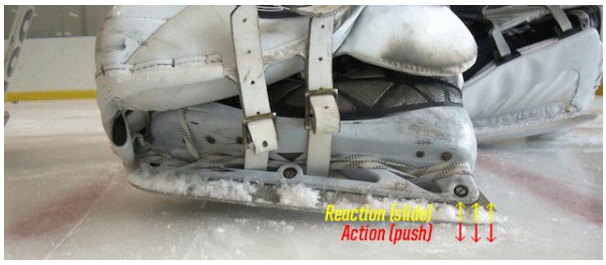
Les jeunes gardiens débutants auront beaucoup de misère à utiliser cette technique. Lorsqu'ils le feront, se sera d'une seule jambe, sa plus forte! C'est normal, tous les gardiens ont un côté fort et un moins fort.

Vous avez ici une technique qui, plus elle est pratiqué, plus elle sera facile à faire pour le gardien et deviendra un automatisme.

Technique : Le gardien est en position papillon. Il doit remonter sa jambe opposée à la direction de la rondelle afin d'appuyer sa lame sur la glace. Il doit se servir de cette dernière pour pousser tout son corps en direction idéale pour bloquer la rondelle.

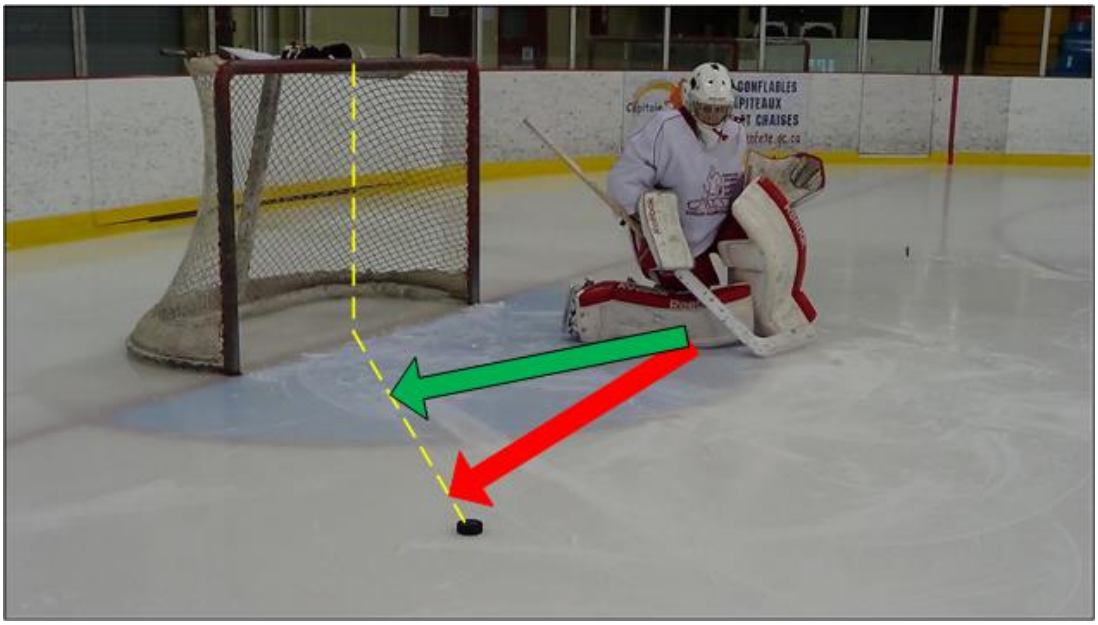
La lame doit être bien appuyée sur la glace favorisant ainsi un bon encrage pour faciliter le mouvement. Elle doit donc être toujours bien affûtée. Habituellement, le mouvement se finit par le bout du pied pour assurer une direction précise. Le gardien doit ramener sa jambe le plus vite possible afin de reprendre sa position papillon et compacte.





Si le mouvement est pritiqué sur une ligne droite, c'est nécessairement le mouvement en soi qui est pritiqué. Par contre, si le mouvement est de l'avant vers l'arrière (en V), ou encore de la position en haut du demi cercle vers le poteau, un déplacement des épaules et hanches (mouvement de « twist ») vers la direction souhaitée est nécessaire avant de planter le patin sur la glace.

Attention! Le gardien ne doit pas aller en direction de la rondelle mais bien en direction de la ligne centrale du but versus la rondelle. Il doit aller se positionner de façon à être le plus vite possible le centre du corps face à la rondelle toujours en rapport au centre du but. S'il veut se diriger vers la rondelle, il risque d'être en retard et être obligé d'utiliser ces extrémités pour faire l'arrêt, laissant ainsi plus d'angle à l'adversaire.



Prenez note que si le gardien ne rapproche pas assez le patin de son corps, il perdera de la force. Si la jambe est trop en extension, la force de la poussée sera très faible et peut-être pas assez de force pour se rendre au point voulu.

AMUSEZ-VOUS…SÉRIEUSEMENT!

FORMATION TECHNIQUE

Simon Harrisson

Reebok

CCM