



Garder les buts – Mécaniques de la position papillon

Comme la position de base, la position papillon est fréquemment utilisée par les gardiens de but et continue d'évoluer au fil du temps.

On peut décrire la position papillon comme une position de base à ras de la glace, parce qu'elle partage plusieurs des mêmes éléments et fondements que la position de base. Par contre, cette dernière est sur les pieds, tandis que la position papillon est à genoux. La position papillon sert généralement pour contrer les tirs bas (sous le nombril du gardien de but), et l'objectif est de fermer l'espace entre les jambes et la glace pour veiller à ce que les rondelles ne pénètrent pas dans le bas du filet.

Il y a deux types de position papillon qui sont utilisés dans différents contextes au fil d'un match.

1. Position papillon en réaction

- Il s'agit de la forme de base de cette position. Elle est utilisée lors d'un tir pendant lequel le gardien de but peut réagir en fonction de la rondelle. Généralement, la rondelle se trouve à une ou deux longueurs de bâton du gardien de but, de sorte que le gardien a le temps de réagir à la direction du tir.
- Les genoux sont collés et les jambes sont projetées vers l'avant, avec les orteils qui pointent dans cette même direction.
- Les hanches sont gardées hautes et décollées des talons, le corps est légèrement penché vers l'avant à cet endroit pour garder les épaules droites et légèrement avancées vers la rondelle.
- Mains vers l'avant, bâton sur la glace.
- Haut du corps détendu.
- Poids sur les genoux, corps penché vers l'avant.



Conseils pour l'entraînement :

Une bonne façon de s'assurer qu'un gardien de but maîtrise la position papillon consiste à lui demander de passer de la position de base à la position papillon, puis de maintenir cette dernière.

Au besoin, insistez sur le fait que les gants et le bâton sont censés demeurer plus ou moins dans la même position et que le haut du corps doit être placé de la même manière que pour la position de base.

2. Position papillon en défensive

Ce type de position papillon est utilisé lorsque la rondelle est à proximité du filet ou si un joueur tente une manœuvre rapide près de l'enclave.

- Le cas échéant, le gardien de but s'assure de bien faire face à la rondelle, de fermer l'espace entre ses jambières et la glace, de garder son bâton bien appuyé sur la glace et perpendiculaire à celle-ci et de fermer les trous où la rondelle pourrait se faufiler près du corps.
- Plutôt que d'avoir les mains détendues devant lui, avec des trous sous ses bras, le gardien qui utilise ce type de position papillon serre les coudes le long de son corps et garde les mains basses en repos sur ses jambières pour éviter de laisser passer des rondelles près de son corps.
- Tous les autres fondements sont les mêmes pour ce type de position papillon.



Conseils pour l'entraînement :

Les jeunes gardiens de but ont tendance à utiliser par défaut la position papillon en défensive, peu importe la situation de jeu. Ceci ne permet pas de suivre la rondelle adéquatement et d'avoir un bon temps de réaction. De plus, cette tendance ouvre la porte aux buts sur les côtés du gardien de but, au-delà des mains qui sont gardées près du corps. Comme point de repère, lorsque la rondelle se trouve à plus de deux longueurs de bâton du gardien de but, celui-ci doit utiliser la position papillon en réaction. À moins de deux longueurs de bâton, il doit plutôt utiliser la position papillon en défensive. Assurez-vous d'enseigner l'importance des deux types de position papillon selon les différentes situations de jeu pendant un match ou un entraînement et de proposer des exercices en conséquence.