

Les règles d'or du gardien



Les règles d'or du gardien

À imprimer, mémoriser et surtout appliquer durant vos entraînements et vos matchs. Les meilleurs gardiens sont des adeptes de ces règles.

Les règles d'or du gardien

Sois alerte en tout temps, peu importe où se retrouve la rondelle sur la patinoire. Évidemment, cela ne veut pas dire que tu dois rester en position accroupi tout le temps, mais cela veut dire que les yeux ainsi que ta concentration doivent toujours suivre le jeu.

Apprends les techniques et mouvements de base le plus tôt possible afin d'y exceller. Les techniques et mouvements de bases sont les arrêts avec le patin, papillon, arrêt avec le bâton et les jambières avec contrôle de la rondelle, arrêt du bouclier, arrêt de la mitaine, couvrir la rondelle, maniement de la rondelle (lancer, passe et dégagement), glissades, T-PUSH et autres techniques de patin.

Comprends et travaille sur tes angles et distance. Ceci veut dire reconnaître la distance que tu es de ton filet ainsi que l'angle que tu offres à l'adversaire afin de diminuer le plus possible les ouvertures. Pour y arriver, tu dois le pratiquer continuellement.

Apprends à analyser chacune des situations, surtout lorsque l'adversaire attaque, et réagit en conséquence. Il y a d'innombrable possibilité qui, par analyse, implique la compréhension des différentes options disponibles au porteur et non porteur ainsi que le niveau de support offert par tes coéquipiers. Lorsque tu es sur le banc, amuse-toi à anticiper les jeux qui se développent.

Travaille sur les composantes majeures du gardien. Les pieds, la mitaine, les jambières, le bâton, etc. Le travail doit être plus que simplement prendre des lancers. Il doit souvent être focalisé sur une composante en particulière. Ne laisse pas une composante dominer une autre plus faible. Travaille les tous afin que tu puisses y être dominant dans toutes les facettes de ton jeu.

Comme toutes les autres positions au hockey, tu dois **maîtriser les habiletés et techniques de patin** afin que tu puisses focaliser ton énergie sur l'aspect mental de la position. Si tu n'as pas des bonnes habiletés motrices, la portion mentale (et critique!) du jeu ne se développera pas.

Travaille, travaille et travaille sur tes techniques de patin. Les meilleurs gardiens sont tous des bons patineurs, sont agiles et savent conserver un bon équilibre.

Apprends comment bien te préparer afin de jouer un bon match. Trouve la routine qui te convient et te permet de focaliser sur ton prochain match.

Apprends à contrôler la rondelle lorsque possible. Cela veut dire contrôler les dégagements derrière ton filet, geler la rondelle lorsque celle-ci est libre autour du filet, dévier les lancers et les rondelles libres dans les coins, diriger la rondelle vers un coéquipier et contrôler les rebonds.

Joue avec confiance et suite à un but, ressaisie-toi immédiatement afin de rester focaliser sur l'action à venir. Un focus clair et non émotionnel est une des bases pour garder les filets avec succès.

Cherche la constance. Le meilleur moyen d'y arriver est d'avoir le contrôle de ses émotions et d'avoir une bonne maîtrise de ses habiletés physiques.

Sois agressif et défie l'adversaire porteur de la rondelle à tirer quand et où tu veux. Défie le jeu aussi souvent que possible.

Lorsque tu n'es pas impliqué dans un atelier durant un entraînement, **travaille tes habiletés individuelles** (les lancers, maniement de la rondelle et habileté et techniques de patin). Savoir comment tirer efficacement est important à des plus hauts niveaux puisque cela te permet d'être partie intégrante du jeu et créer des situations de contre-attaque rapide.

Demande de l'aide à ton entraîneur ou ton coéquipier gardien si tu as des problèmes ou encore, nécessite une clarification sur un aspect en particulier.

Ne réplique pas lorsque tu te fais bousculer devant le filet, que le contact soit légal ou non. Lorsque tu répliques, cela résulte souvent en une pénalité à toi ou un coéquipier qui sait senti obligé de te

défendre. Cela met ton équipe dans le pétrin.

Communique avec tes coéquipiers, plus particulièrement ceux autour de ton filet. C'est un aspect critique pour être un gardien dominant. Ne communique jamais avec l'adversaire puisque c'est rarement efficace et ça affiche tes émotions.

Cherche les opportunités pour recevoir des lancers. Chaque lancer est une expérience qui te permet d'être plus confortable pour faire ton prochain arrêt.

Sylvain Bruyère

Directeur Technique

AHMT.