

LE GARDIEN DE BUT



AHMC



ENTRAÎNEMENT D'UN GARDIEN DE BUT



Régulièrement, l'entraînement du gardien de but représente un défi pour l'entraîneur dû au manque d'expérience. Le présent document a pour but de vous aider à développer ceux-ci.

Voici les objectifs qui seront traités :

- 1- **Le patin**
- 2- **La technique de base**
- 3- **Les déplacements**
- 4- **Le positionnement**

1. LE PATIN

Tout comme le joueur, le gardien de but doit avoir une bonne technique de patinage. Pour ce faire, il fait les mêmes exercices que ceux-ci soit : **départ, arrêt, virage, croisement, pivot, allure de train etc...** .

Cela lui permettra d'améliorer : **son équilibre, son agilité, sa vitesse, confiance en soi, en autre.**

Toutes occasions de patiner pour le gardien de but lui seront bénéfiques. Exemple : patin libre, patinoire extérieur etc...

Cependant, il sera moins rapide que les joueurs dû au poids de son équipement mais sa qualité des gestes techniques est la même que les autres joueurs.

2. LA TECHNIQUE DE BASE

Tout comme pour le joueur, l'**entraîneur** doit insister sur la **qualité** des gestes techniques de base du gardien de but. L'apprentissage sera plus facile ainsi que devoir corriger une mauvaise technique.

Position de base (debout)

- Les patins sont un peu plus larges que les épaules
- Le poids du corps est sur le devant des pieds et un peu à l'intérieur
- Toute la lame de patin est en contact avec la glace
- Les genoux sont très fléchi et plus près l'un de l'autre (image assis sur une chaise)
- Le haut du corps (tronc) est fléchi vers l'avant
- Les gants (bloqueur et mitaine) sont placés devant le corps (hauteur genoux-hanches). Les coudes sont près corps sans les coller à celui-ci.
- Le bâton est sur la glace entre les jambières à +/- 30 cm devant lui.

Le gardien doit être en équilibre et confortable dans cette position

Position de base (papillon)

- Les jambières sont écartées de chaque côté sur la glace (truc; cheville tournée vers l'extérieur) les genoux sont très près l'un de l'autre.
- Le haut du corps est relevé (poids au-dessus des genoux)
- Les gants (bloqueur et mitaine) sont chaque côté du corps appuyé sur les jambières et les coudes sont collés au corps (position compact)
- Le bâton est placé devant entre les deux jambes

Pour se relever de sa position papillon, le gardien soulève la jambe opposée à la rondelle et pousse dans sa direction. Son autre patin est dirigé vers cette même direction et effectue le freinage.

3. LES DÉPLACEMENTS

Il y a trois déplacements que le gardien doit apprendre

- 1. Déplacement parallèle (ou latérale)**
- 2. Déplacement en T**
- 3. Glissade papillon**

La première chose qui doit bouger chez le gardien de but est sa **tête**. Simplement pour savoir quelle direction et quelle action il doit prendre.

Déplacement parallèle

On utilise le déplacement parallèle pour se déplacer sur une courte distance.

Exemple suivre le jeu dans sa zone, 1vs1 ou bien un joueur seul avec la rondelle.

Le gardien est en position de base (patin parallèle) Prend l'information visuelle, il fait glisser le patin (gauche ou droite) du côté qu'il veut se diriger. Au même moment, il transfère son poids sur l'autre patin pour effectuer une poussée rapide et courte pour ensuite ramener celui-ci.

Pendant la durée du déplacement, seul les jambes sont en mouvements et le reste du corps est en position de base prêt à recevoir un lancer.

Déplacement en T

On utilise le déplacement en T pour se déplacer sur une moyenne ou longue distance.

Exemple, un déplacement de poteau à poteau ou bien lorsque le joueur adverse effectue une passe.

Le gardien est en position de base (patin parallèle) prend l'information visuelle, pointe avec la lame de son patin (gauche ou droite) la direction qu'il veut prendre.

Au même moment, il transfère son poids sur l'autre patin (gauche ou droite).

Une fois le poids transféré, il effectue une poussée avec puissance pour ensuite freiner avec son patin opposé. Pendant la durée du déplacement, seul les jambes sont en mouvements le reste du corps est en position de base prêt à recevoir un lancer.

Glissade papillon

Le gardien de but utilise ce déplacement lorsque le jeu est très près du filet.

Exemple : tir dévié, feinte, une passe près du filet, etc... .

Le gardien est en position de base (un peu plus accroupi) prend l'information visuelle, pivot avec la jambe du côté où se fait le déplacement, ensuite on dépose la même jambe sur la glace et on pousse avec la jambe opposée.

Pour la partie du haut du corps, le gardien place ses bras le long du corps et s'assure de bien éloigner le bâton devant lui pour ne pas créer d'ouverture sous son bras.

4. LE POSITIONNEMENT

Le gardien de but doit se positionner face à la rondelle. On prend régulièrement le nombril comme référence. Peu importe la situation (déplacement), il doit toujours faire face à la rondelle.

L'erreur souvent commise par le gardien est qu'il se place devant le joueur.

Exercice pour le positionnement;

Utilisez une corde que vous attachez au poteau central du filet. Placez celle-ci au-dessus des rondelles dispersées à différents endroits sur la glace. Ensuite, demandez au gardien d'avoir un patin de chaque côté de la corde. De cette façon, il sera toujours centré entre le joueur et le filet.

Autre exercice, attachez la corde à la palette de l'entraîneur et déplacez-vous sur la glace en lui demandant d'avoir un patin de chaque côté de la corde.

Dans le positionnement on peut également parler de couverture d'espace. Assez simple à comprendre, plus le gardien est profond dans son filet, plus il y a des ouvertures pour le joueur.

Cependant plus le gardien avance vers le joueur, plus il couvrira de l'espace.

Exercice pour la couverture :

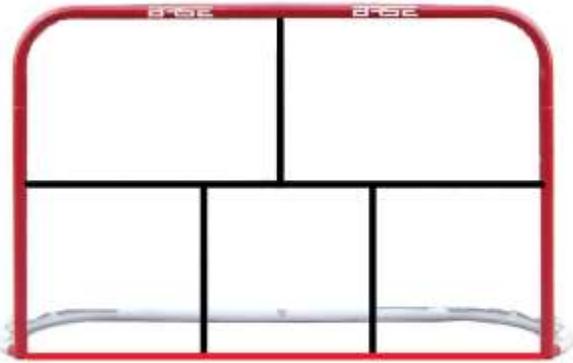
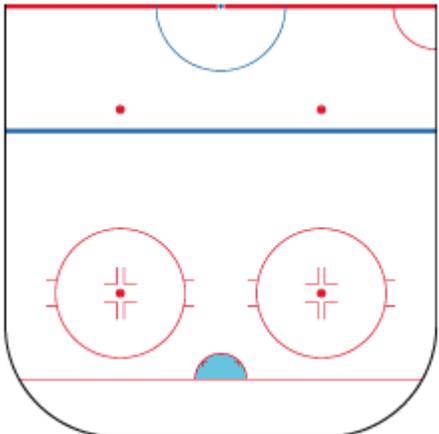
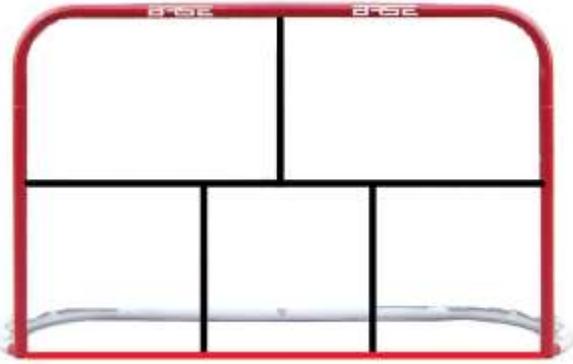
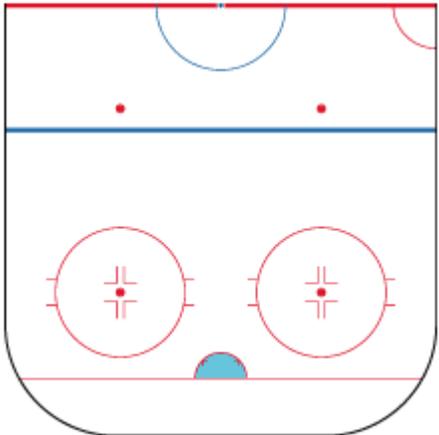
Attachez une corde après chaque poteau vertical, joignez les deux bouts au-dessus d'une rondelle. Ensuite demandez au gardien de se placer au centre de son filet à la hauteur de la ligne de but et de s'avancer tranquillement vers la rondelle. A ce moment-là, il réalisera qu'il y a moins d'espace entre lui et les cordes.

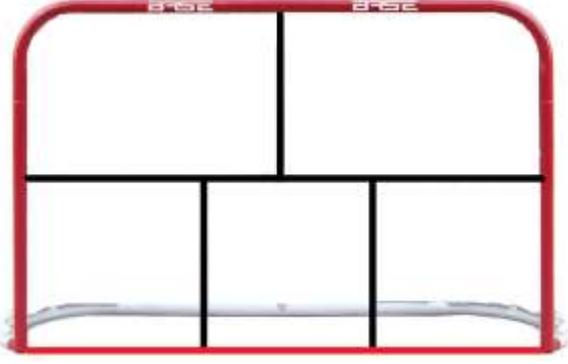
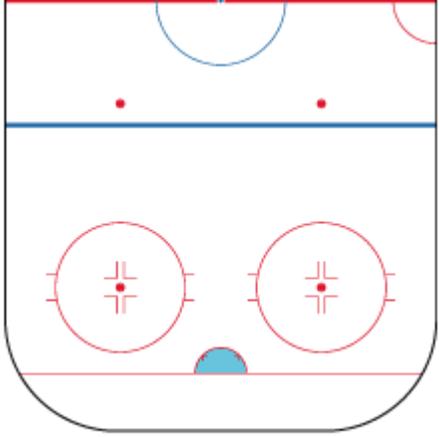
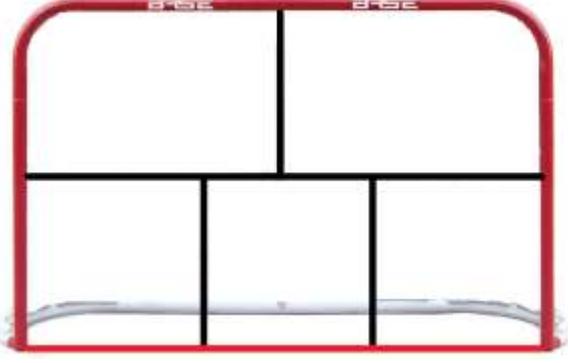
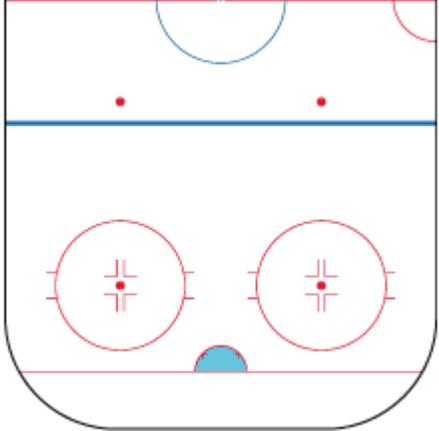
Répétez l'exercice en positionnant la rondelle à différents endroits.

GARDIEN DE BUT

Équipe adverse : _____
 Gardien : _____

Date : _____
 Heure : _____

<i>PÉR.</i>	<i>BUTS ACCORDÉS</i>	<i>PROVENANCE DES TIRS</i>
1		
	NOTES	NOTES
	<p><i>Nombre de buts accordés :</i></p>	<p><i>Nombre de tirs :</i></p>
<i>PÉR.</i>	<i>BUTS ACCORDÉS</i>	<i>PROVENANCE DES TIRS</i>
2		
	NOTES	NOTES
	<p><i>Nombre de buts accordés :</i></p>	

PÉR.	BUTS ACCORDÉS	PROVENANCE DES TIRS
3		
	NOTES	NOTES
	<p><i>Nombre de buts accordés :</i></p>	<p><i>Nombre de tirs :</i></p>
PÉR.	BUTS ACCORDÉS	PROVENANCE DES TIRS
TOTAL		
	NOTES	NOTES
	<p><i>Nombre de buts accordés :</i></p>	<p><i>Nombre de tirs :</i></p>

RÉSULTAT DU MATCH : _____ - _____

