



# GARDER LES BUTS





## **INTRODUCTION : GARDER LES BUTS**

### **Exercices de patinage**

Pour être un bon gardien de but, il faut être un patineur efficace. Votre gardien de but ne doit pas nécessairement être le patineur le plus rapide de l'équipe, mais il doit être le meilleur en ce qui a trait au contrôle et à la mobilité. Les poussées d'un poteau à l'autre et la capacité de se déplacer rapidement latéralement pour suivre le jeu sont des habiletés essentielles pour qu'un gardien puisse évoluer à un niveau avancé.

Les gardiens doivent apprendre à pousser avec force et à freiner brusquement lorsque cela est nécessaire. C'est pourquoi nous vous suggérons de faire tous les exercices en succession lorsque vous effectuez des exercices pour les poussées en T ou les déplacements latéraux. **POUSSEZ – ARRÊTEZ – POUSSEZ – ARRÊTEZ – POUSSEZ – ARRÊTEZ**, etc. en allouant une seconde entre les poussées. De cette façon, le gardien de but aura le temps de récupérer ce qui l'empêchera de prendre de mauvaises habitudes en exécutant l'exercice trop vite.

La capacité d'un gardien de but à changer rapidement de direction est aussi un incontournable, car le jeu d'aujourd'hui vise à créer une situation forçant le gardien de but à se déplacer dans la mauvaise direction. Pour ce faire et être efficace, les exercices de patinage sont un élément naturel du développement du gardien de but.



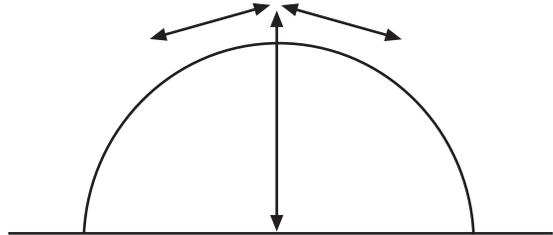
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « T »**

1. Le gardien commence au milieu du filet.
2. Il effectue une poussée en T jusqu'au-delà de l'enclave et freine.
3. Il effectue une poussée en T vers le côté, freine et revient au centre.
4. Souligner l'importance d'arrêter avec le pied extérieur pour créer une bonne transition

**Points-clés**

- Flexion des genoux
- Freinage avec la jambe extérieure
- Équilibre



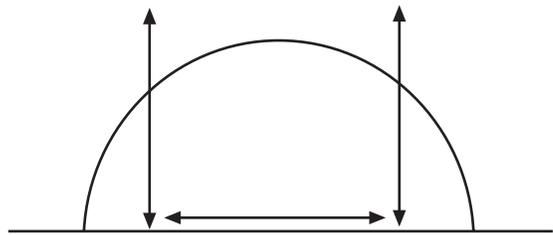
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « U »**

1. Le gardien commence au haut de l'enclave et effectue un patinage arrière avec des coupes en C jusqu'au poteau.
2. Il effectue un déplacement latéral d'un poteau à l'autre.
3. Il effectue des coupes en C en patinage avant jusqu'au haut de l'enclave.
4. Répéter
5. Comme variante, effectuer une glissade en papillon d'un poteau à l'autre

**Points-clés**

- Garder la position de base
- Mains devant le corps
- Bonne utilisation des coupes en C



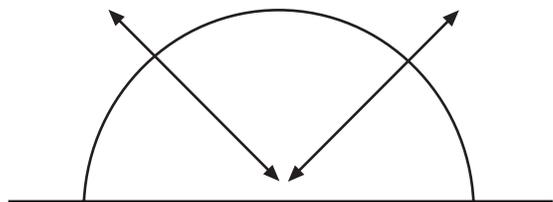
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « V »**

1. Le gardien commence au milieu du filet.
2. Il effectue une poussée en T dans un angle d'environ 45 degrés jusqu'au haut de l'enclave.
3. Il freine avec la jambe extérieure.
4. Il se tourne et revient au centre avec une poussée en T; il se repositionne et reprend de l'autre côté.

**Points-clés**

- Amorcer le déplacement avec les mains, garder la tête levée
- Freiner avec la bonne jambe, rotation du corps





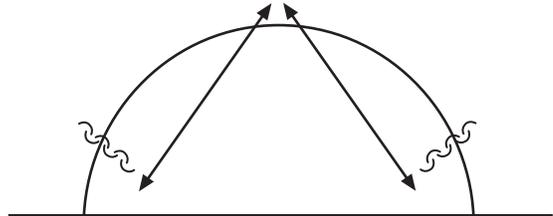
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « W »**

1. Le gardien commence à l'extérieur de l'enclave, à gauche.
2. Il effectue des coupes en C en patinage arrière jusqu'au poteau.
3. Il effectue une poussée en T jusqu'au centre.
4. Il effectue une poussée en T jusqu'au poteau.
5. Il effectue des coupes en C en patinage avant pour sortir de l'enclave.
6. Répéter pour revenir à la position de départ.

**Points-clés**

- Amorcer avec le bâton
- Garder une position perpendiculaire
- La tête amorce tout déplacement



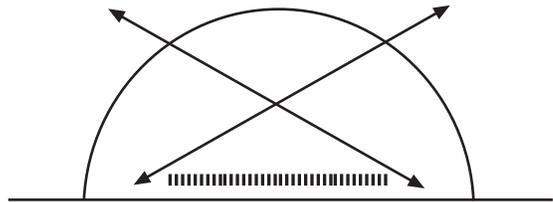
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « X »**

1. Le gardien commence près d'un poteau.
2. Il effectue un déplacement latéral d'un poteau à l'autre.
3. Il effectue une poussée en T pour traverser l'enclave et freine avec la jambe extérieure.
4. Il effectue une rotation et une poussée en T pour revenir au poteau précédent.
5. Répéter

**Points-clés**

- Arrêt obligatoire avec le pied extérieur en tout temps
- Amorcer avec les mains
- Regarder la position ciblée



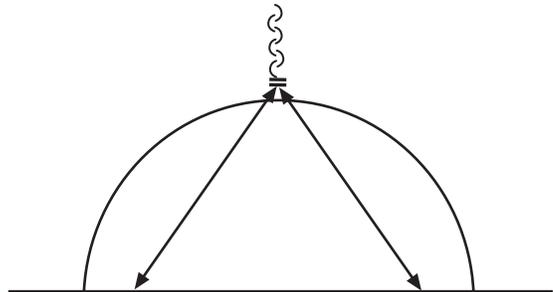
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « Y »**

1. Le gardien commence contre un poteau; il effectue une poussée en T jusqu'au haut de l'enclave et freine.
2. Il effectue deux foulées avec des coupes en C en patinage avant et freine.
3. Il effectue deux foulées avec des coupes en C en patinage arrière, effectue un pivot ouvert et revient vers l'autre poteau au moyen d'un déplacement latéral.
4. Comme variante, le gardien peut affronter des tirs d'un côté ou l'autre lors de son déplacement latéral vers le poteau.

**Points-clés**

- Départs et arrêts rigides
- Bons pivots
- Les coupes en C doivent être rapides



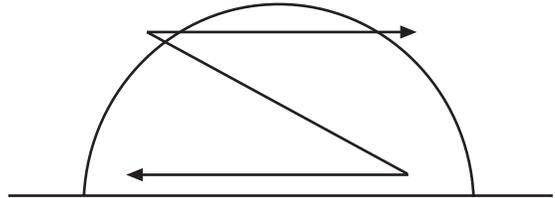
**Nom et description de l'exercice**

**Exercices en forme de « Z »**

1. Le gardien commence contre un poteau ou l'autre.
2. Il effectue un déplacement latéral vers l'autre poteau.
3. Il effectue une poussée en T pour traverser l'enclave et freine avec la jambe extérieure.
4. Il effectue un déplacement latéral au haut de l'enclave puis continue en sens inverse.

**Points-clés**

- S'assurer que le gardien effectue un déplacement latéral d'un côté à l'autre
- Repérer la cible avant de se déplacer



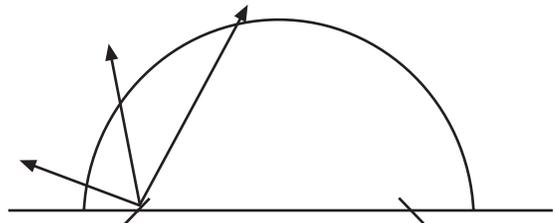
**Nom et description de l'exercice**

**Exercice des 3 positions dans un demi-filet**

1. Le gardien commence contre le poteau.
2. Il s'avance aux trois positions et revient au poteau selon l'ordre suivant : 1, 2, 3, 2, 1
3. Répéter trois fois avec chaque gardien

**Points-clés**

- Revenir des positions 1 et 2 en patinage arrière
- Poussée en T pour revenir de la position 3



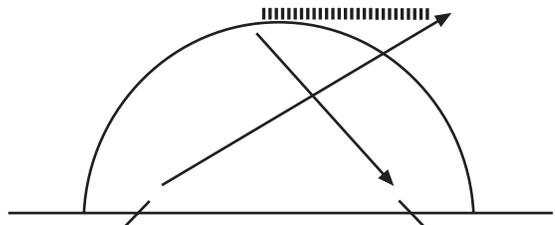
**Nom et description de l'exercice**

**Exercice de la poussée en T/de la glissade papillon**

1. Le gardien commence contre un poteau; il effectue une poussée en T pour traverser l'enclave et freine avec le pied extérieur.
2. Il effectue une glissade papillon jusqu'au centre et reprend sa position de base.
3. Il pivote et effectue une poussée en T jusqu'au poteau opposé et reprend en sens inverse.

**Points-clés**

- Freiner avec la jambe extérieure
- Glissade papillon rapide jusqu'au centre
- Flexion prononcée des genoux



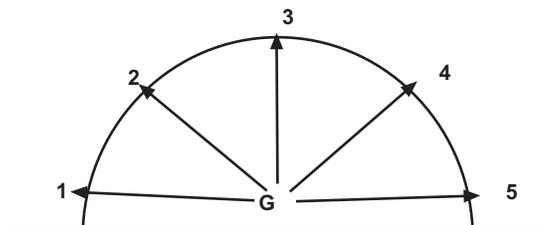
**Nom et description de l'exercice**

**Exercice de déplacement avec 5 rondelles**

1. Le gardien commence au milieu du filet.
2. Il se rend aux cinq points dans l'ordre la première fois.
3. La deuxième fois, l'entraîneur lui indiquera les points où il doit se rendre.
4. Le gardien fera l'exercice deux fois.

**Points-clés**

- Toujours commencer au milieu du filet
- Yeux sur la cible
- Flexion prononcée des genoux
- Pieds rapides



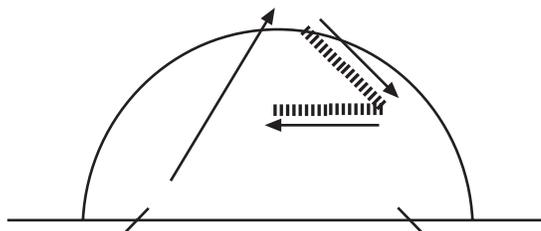
**Nom et description de l'exercice**

**Transition en glissade papillon**

1. Le gardien commence contre un poteau.
2. Il effectue une poussée en T jusqu'au milieu au haut de l'enclave.
3. Il revient en effectuant une glissade papillon en diagonale.
4. Il pousse rapidement la jambe extérieure vers le haut et effectue une glissade papillon jusqu'au centre du filet.
5. Le genou de la jambe intérieure ne doit pas quitter la glace.

**Points-clés**

- S'assurer de garder la position papillon
- Ne pas soulever la jambe intérieure
- Synchronisme



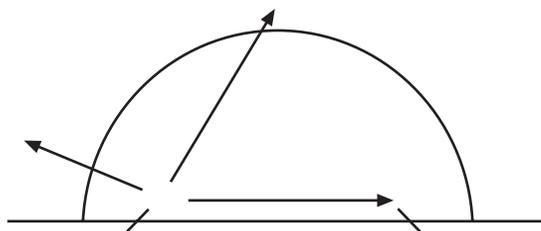
**Nom et description de l'exercice**

**Poussée en T vers 3 positions**

1. Le gardien commence contre un poteau.
2. Il effectue une poussée en T jusqu'à la position 1, freine avec la jambe extérieure et revient en effectuant des coupes en C.
3. Il effectue une poussée en T jusqu'au haut de l'enclave et revient en effectuant une poussée en T.
4. Il effectue un déplacement latéral jusqu'au poteau éloigné et revient.

**Points-clés**

- Bonne position de base
- Regarder la cible





**Nom et description de l'exercice**

**3 Positions en utilisant tout le filet**

1. Le gardien commence au centre du filet pour chaque position.
2. Il effectue des poussées en T à l'aller et au retour des positions 1 et 3.
3. Il effectue des coupes en C à l'aller et au retour de la position 2.

**Points-clés**

- Bonne position de base
- Regarder la cible, pieds rapides

