



Garder les buts – Mécaniques du positionnement

Le positionnement est un élément qui est constamment développé et amélioré, même par les gardiens de but les plus expérimentés. Découvrez les explications des gardiennes de but et de l'entraîneur des gardiens de but de l'équipe nationale féminine du Canada concernant les mécaniques et les fondements du positionnement, qui s'adressent aux gardiens de but de tous âges.

Éléments clés du positionnement :

1. Déconstruction de la position de base

- Le bâton est le premier élément le plus éloigné du corps (1), suivi des mains (2), de la tête (3), des épaules (4) et des hanches (5).
- Le poids doit être réparti sur la plante des pieds et sur la carre intérieure des patins : genoux, épaules et orteils alignés.
- Les genoux sont pliés, et le corps est légèrement penché vers l'avant aux hanches pour que les angles des tibias et de la colonne concordent.
- Positionnement des mains : parallèles, vers l'avant, détendues et visibles en vision périphérique.
- La mitaine doit être ouverte et devant le corps du gardien de but.
- Menton penché et yeux vers la rondelle.

2. Éviter de trop écarter les jambes

- S'il y a trop de distance entre les pieds, les déplacements latéraux seront moins efficaces.
- Les pieds du gardien de but doivent être juste à l'extérieur de ses épaules, ses genoux doivent être pliés et son poids doit être vers l'avant pour maximiser les déplacements.

3. Prise adéquate du bâton

- Pour une force et un contrôle optimaux, le gardien de but tient le bâton au haut de la partie élargie; il place l'index sur le côté de la partie élargie et le pouce en appui à l'arrière. Ceci permet au gardien de but d'orienter les tirs vers les coins.
- La lame du bâton est placée à plat sur la glace, légèrement en angle pour couvrir l'espace entre les jambières (le bâton tombe en place devant les patins selon le positionnement des mains).

