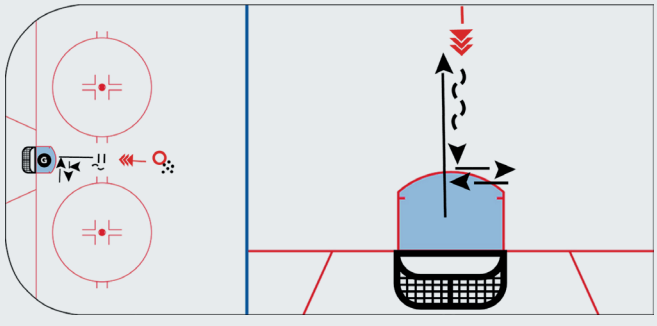
FAIRE PREUVE D'AGILITÉ, SE CONCENTRER SUR LE PUCK ET PARTICIPER ACTIVEMENT AU JEU (POUR LES GARDIENNES)

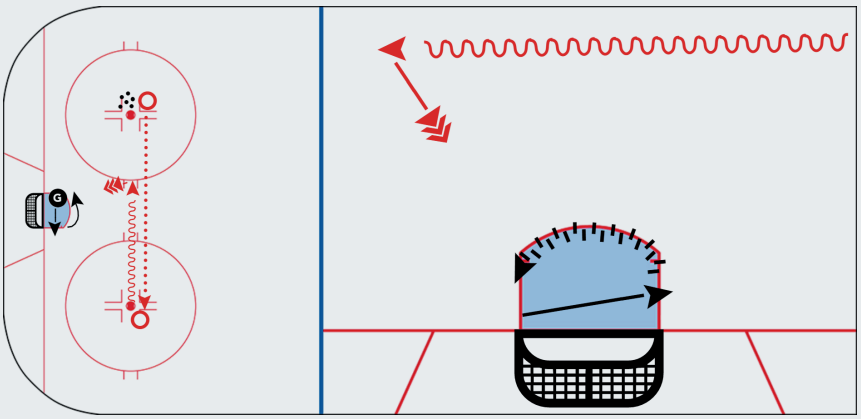
Evoluer sur la glace avec agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu: les exigences associées aux gardiennes sont très différentes de celles attendues des joueuses de champ. Il s'agit avant tout d'arrêter et de relancer le puck. Les gardiennes évoluent toujours dans une position de base compacte, avec une technique de déplacement précise adaptée à la situation, sur la ligne de tir (ligne imaginaire entre le puck et le but). Cela leur permet de rester en permanence focalisées sur le puck. En jouant habilement avec les angles, elles couvrent un maximum de la surface du but, repoussent le puck avec le corps ou le bloqueur, voire l'attrapent avec la mitaine. S'il est possible d'arrêter le puck derrière le but ou de le passer à une coéquipière, la gardienne participe activement au jeu.

Séquence d'apprentissage Principes de base du gardien de but

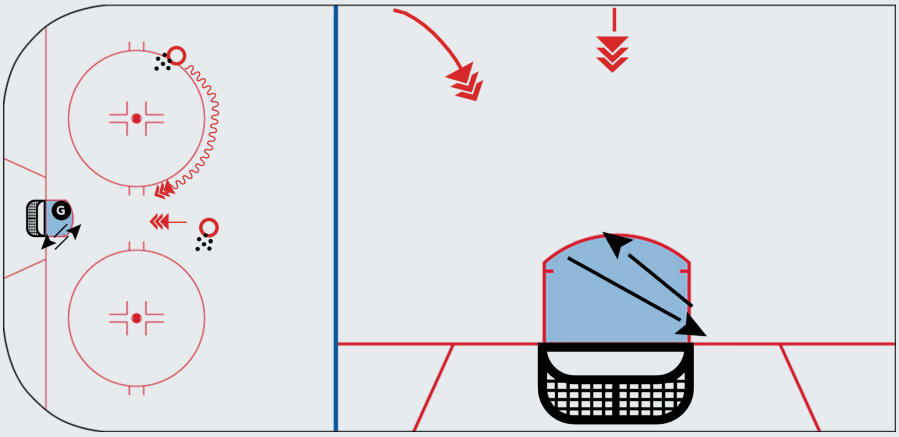
CONTRÔLE DU SLIDE

Objectifs	Les gardiens/gardiennes de but peuvent maintenir la tension de leur corps pendant une glissade (slide) et effectuer une défense propre en mouvement.
Points d'enseignement	• Répartition du poids (sur les genoux) et tension du corps (rentrer le nombril) en glissant (slide) • Position des mains/de la canne (triangle) dans le slide • Travail des yeux : toujours suivre le puck des yeux
Explication	 Le/la gardien/ne de but avance en position de base et freine, revient à mi-chemin et fait un slide sur le côté, puis revient au centre. Tu envoies le puck dans la région abdominale du gardien/de la gardienne. Si le tir arrive plus tôt, il/elle fait un mouvement actif vers le puck avec les mains. • Le/la gardien/ne de but fait le slide sur le côté, se relève en poussant vers le milieu et effectue l'arrêt debout. • Tu tires pendant le Slide et le gardien/la gardienne fait un mouvement actif avec les mains vers le puck. Cela permet d'entraîner la coordination œil-main et les mains actives.
Esquisser	
Questions de développement	• Où se situe ton transfert de poids pendant les slides et quels muscles sont particulièrement sollicités ? • Que fait ton «triangle» pendant les slides ?
Vidéos	Forme d'entraînement

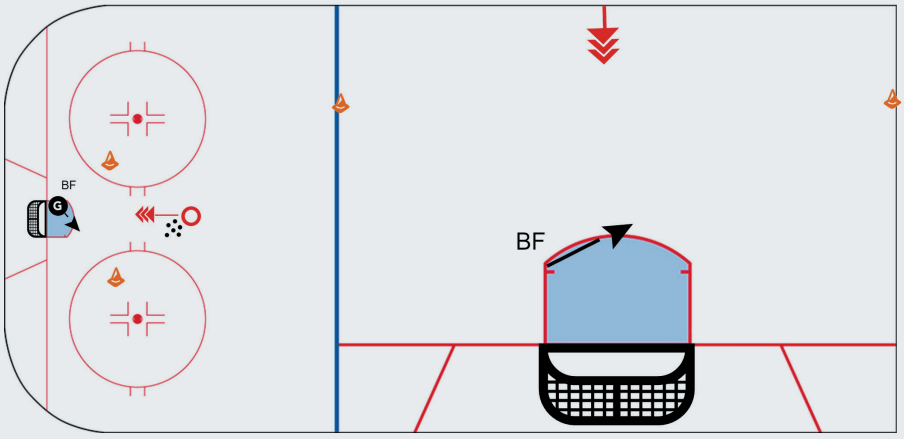
ROYAL ROAD

Objectifs	Le/La gardien/ne de but peut s'adapter à la situation de jeu par des déplacements explosifs et compacts de manière à être orienté vers le joueur P2 avant le puck. Jusqu'au moment du tir, le/la gardien/ne de but est toujours centré sur la ligne de puck avec de petits déplacements (shuffles).
Points d'enseignement	• Départ et arrêt explosifs sur la première passe (gagner la passe) • Les épaules restent immobiles lors du déplacement • Lors du déplacement, la distance par rapport à la ligne de but reste la même • Le tronc est stable (pas de mouvement de haut en bas avec le haut du corps pendant le déplacement) • Déplacement avant le tir avec de petits pas
Explication	 P1 passe le puck à P2 (Royal Road). Celui-ci/celle-ci ne se déplace vers le centre que lorsqu'il/elle a réceptionné le puck. Le tir au but a lieu un peu après le milieu de glace. • P2 tire immédiatement après avoir reçu la passe. • Le gardien/la gardienne de but démarre au milieu de la surface de but, à l'avant du cercle, en papillon, et attend un coup de canne sur la glace de P1 ou P2. • Ensuite, il/elle s'aligne debout sur le joueur qui a donné le coup de canne et l'exercice se poursuit normalement.
Esquisser	
Questions de développement	• Qu'est-ce qui est important pour se placer devant le puck avec P2 ? • Quelle méthode de déplacement utilisez-vous pour rester centré derrière le puck lorsque P2 se déplace latéralement ? • P2 est-il un tireur gaucher ou droitier ? Quelle influence cela a-t-il sur ton jeu de gardien de but ?
Vidéos	Forme d'entraînement

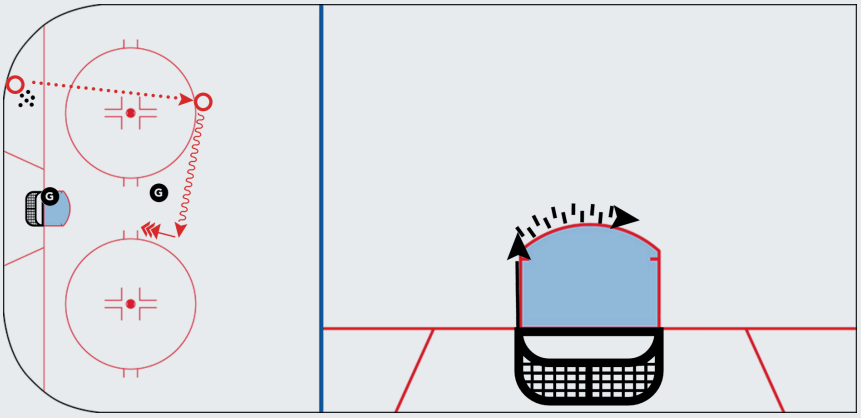
GESTION DES REBONDS

Objectifs	Le gardien de but peut orienter proprement le premier tir (puck) dans le coin et est immédiatement prêt pour une deuxième tentative de finition depuis le milieu.
Points d'enseignement	• Agir avec la canne vers le puck et le diriger dans le coin • Toujours regarder le puck et le garder à l'œil, même pendant l'arrêt • Maintenir la tension du corps pendant l'arrêt
Explication	 P1 se dirige vers le but depuis le haut du cercle et tire le premier tir à plat, afin que le puck puisse être bien dirigé vers le coin avec la canne. Le gardien/la gardienne suit le puck et revient ensuite au milieu pour le tir de P2, qui peut tirer librement. • P2 tire aussi à plat sur le but pour s'exercer à un arrêt avec la canne • Avec un écran (screen) supplémentaire (joueur/joueuse de champ) devant le but • De plus, P2 peut tirer librement • Le gardien/la gardienne de but doit pouvoir empêcher un «mauvais» rebond, même dans ces circonstances
Esquisser	
Questions de développement	• Comment diriger au mieux le puck dans le coin lorsqu'il est tiré à plat ? • Qu'est-ce qui est important pour pouvoir suivre le puck le plus rapidement possible et être à nouveau prêt pour un deuxième tir ?
Vidéos	Forme d'entraînement

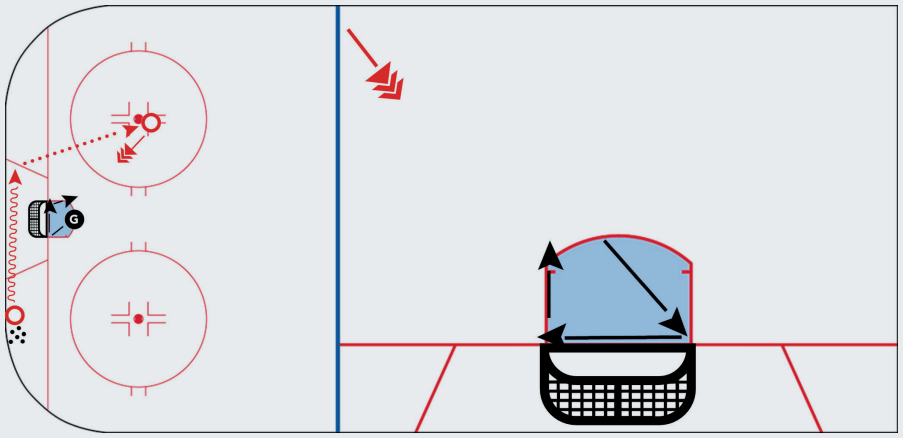
ROTATION DU PAPILLON (BUTTERFLY)

Objectifs	Le/La gardien/ne de but sort en position papillon (Butterfly) et effectue une rotation propre et compacte pour revenir le plus rapidement possible au milieu face au puck.
Points d'enseignement	• En papillon, le poids doit reposer sur les genoux. • Les yeux se dirigent d'abord vers le puck, puis les mains et la canne se tournent.
Explication	Le/la gardien(ne) part d'une position correcte contre le poteau et se déplace d'abord vers le cône qui simule un tir, où il/elle se met en position de papillon. Ensuite, il/elle effectue une rotation rapide, debout et centré immédiatement vers le puck qui est en attente près de toi dans le slot. • Le gardien de but commence déjà en position de papillon. • Le/la gardien(ne) de but n'a pas le temps de se relever. Le tir doit être repoussé par un slide et avec les mains actives. Tu peux adapter le timing pour forcer un arrêt avec les mains ou le corps.
Esquisser	
Questions de développement	• Dans quelle position peux-tu tourner plus facilement ? • Quelles sont les parties du corps qui tournent en premier ?
Vidéos	Forme d'entraînement

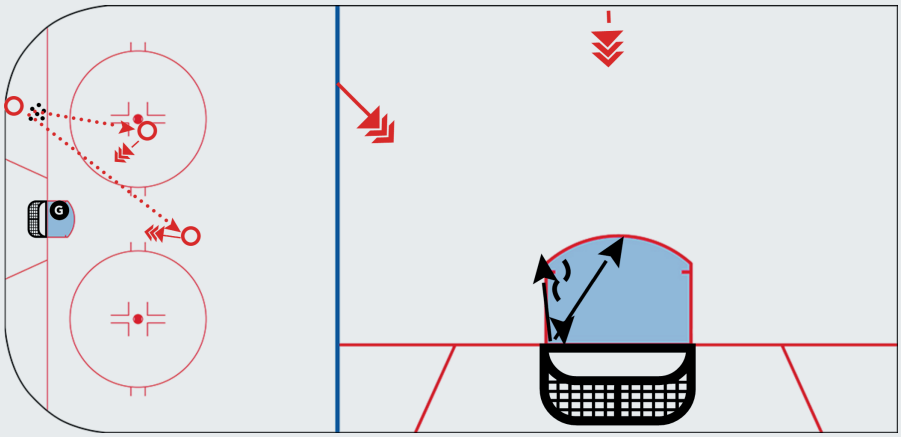
MOUVEMENT LATÉRAL AVEC ÉCRAN

Objectifs	Se déplacer en fonction du puck et localiser le plus rapidement possible le puck après avoir été gêné par un écran.
Points d'enseignement	• Position: patiner sur le demi-cercle devant la cage • Concentration: fixer le puck et se déplacer en fonction de celui-ci
Explication	 Depuis derrière la ligne de but, tu passes le puck à P1, au niveau du cercle. Celui-ci se déplace latéralement pour la royal road (l'axe central) et tirer au but juste avant ou après l'écran. • Rapprocher l'écran de P1; la gardienne perd brièvement le puck de vue • Rapprocher l'écran et P1 d'environ un ou deux mètres du but
Esquisser	
Questions de développement	• Quelle est ta position optimale ? • En cas d'écran, quand passes-tu de l'autre côté et quelle position devrais-tu toujours avoir ?
Vidéos	Forme d'entraînement

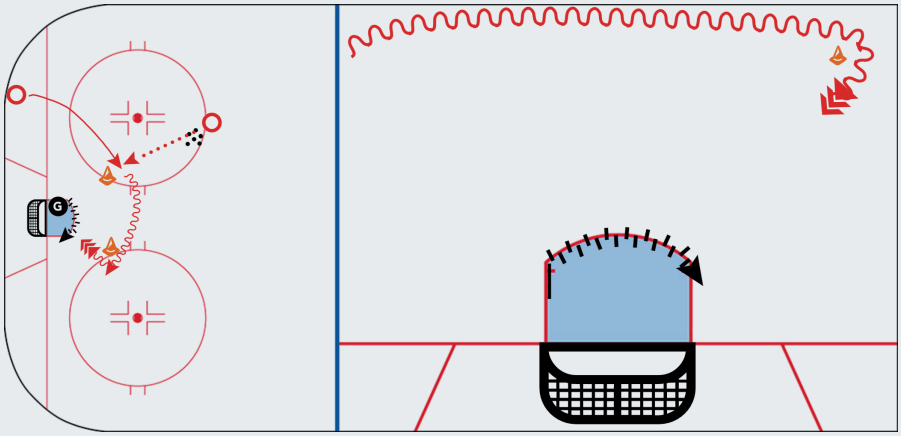
SORTIE ENTRE LES POTEAUX

Objectifs	Se positionner correctement au poteau après un déplacement latéral et ne jamais perdre de vue le puck; se déplacer avec le bon angle par rapport au tir.
Points d'enseignement	• Rotation rapide de la tête dès que le puck passe derrière le but • Adaptation du déplacement selon la situation • Fermeture de l'angle de tir au premier poteau
Explication	 La gardienne s'élance depuis le milieu de la surface depuis le devant du cercle, et entame sa rotation vers le poteau du côté où la gardienne l'attend avec un puck. La gardienne se déplace entre les ppoteaux en gardant un oeil sur le puck lors de son déplacement derrière le but. Elledoit se positionner correctement au poteau avec une position compacte. Dès que la passe s'effectue de l'arrière du but vers l'avant, la gardienne s'éloigne du poteau et s'approche de la ligne de tir. • Se déplacer entre les poteaux, sans puck derrière le but; accent sur le déplacement vers la ligne de puck • Tourner la tête dès que l'on a touché le deuxième poteau avec son patin (pouvoir ainsi suivre plus longtemps le puck des yeux avant la rotation de la tête)
Esquisser	
Questions de développement	• Que dois-tu faire pour localiser à nouveau le puck le plus rapidement possible ? • Quelle technique de déplacement choisis-tu pour atteindre la ligne de puck, et pourquoi ?
Vidéos	Forme d'entraînement

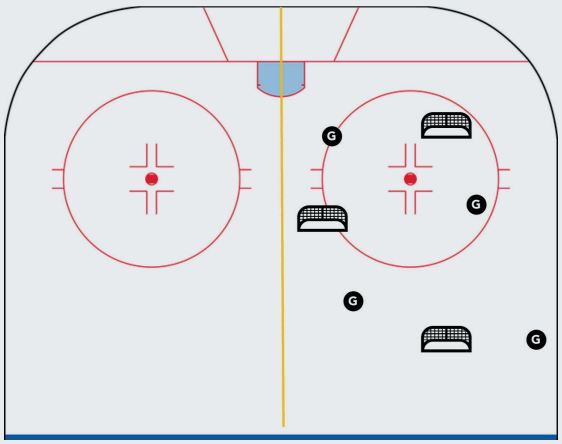
DÉPLACEMENT DE BAS EN HAUT (LOW TO HIGH)

Objectifs	Le/la gardien/ne de but arrive le plus rapidement possible au centre derrière le puck et effectue un mouvement d'arrêt précis.
Points d'enseignement	• Démarrage et arrêt explosifs • Retrouver immédiatement l'équilibre • Les épaules restent immobiles à la même hauteur pendant les déplacements • Le tronc est stable (pas de mouvement de haut en bas avec le haut du corps pendant le déplacement)
Explication	 Départ dans une position correcte contre les poteaux ; les patins, la main qui attrape et celle qui tient la canne sont au bon endroit. Tu passes le puck à P1 ou P2. Le/la gardien/ne de but lit où la passe est faite et réagit avec un déplacement explosif en T-push ou en C-cut pour arriver précisément en face du puck. • N'utiliser qu'un seul joueur pour que le gardien de but sache à chaque fois où la passe est faite. • P1 et P2 peuvent se déplacer légèrement et changer de position. • Le gardien de but doit lire le jeu avec précision et prendre ensuite les bonnes décisions.
Esquisser	
Questions de développement	• Quel doit être le déplacement pour que j'arrive assez vite en face du puck ? • Qu'est-ce qui est important après l'arrêt ? • Comment et quand est-ce que je lis le jeu ?
Vidéos	Forme d'entraînement

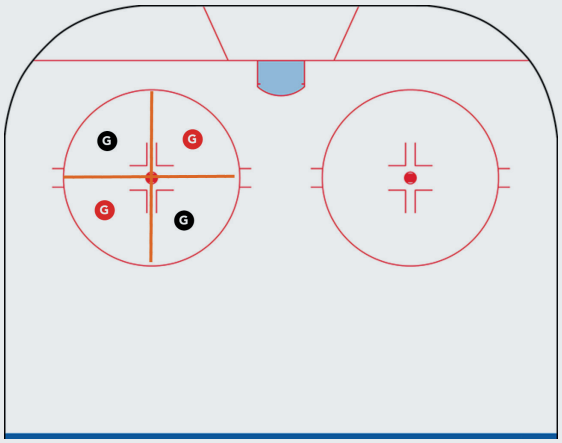
PATIENCE ET TRAVAIL DES PIEDS

Objectifs	Le/la gardien/ne de but reste le plus longtemps possible sur ses pieds afin de pouvoir toujours réagir à un tir.
Points d'enseignement	• Rester derrière le puck avec des petits déplacements très rapides (shuffles) • Avoir de la patience et développer la confiance pour rester debout
Explication	 P1 patine jusqu'au premier cône et reçoit le puck de ta part. P1 court ensuite jusqu'au deuxième cône et tire au but. • Les cônes sont placés plus loin du but. • • Le joueur/la joueuse peut également tirer entre les cônes s'il/elle voit que le gardien/la gardienne n'est pas bien positionné(e) ou pas prêt(e).
Esquisser	
Questions de développement	• Comment dois-je me déplacer pour rester toujours face au puck ? • Que se passe-t-il si je me mets à genoux trop tôt ? • Quelle opportunité s'offre à moi si je reste longtemps debout ?
Vidéos	Forme d'entraînement

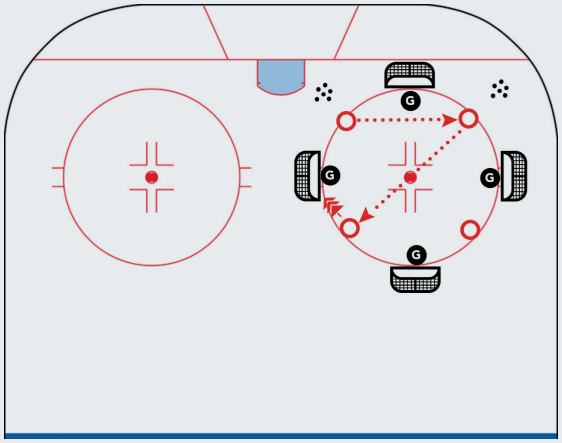
JEU DE CAPTURE POUR GARDIEN(NE)S DE BUT

Objectifs	Le/la gardien(ne) de but applique différentes techniques de patinage en dehors de la zone de but et peut réagir de manière adaptée à la situation à la pression de l'adversaire.
Points d'enseignement	• Mise en œuvre de la méthode de capture imposée (tu donnes différents exercices de skating (en avant, en arrière, sur les genoux, etc.) qui sont exécutés pendant la capture)
Explication	 Un gardien de but doit attraper les autres gardiens. Chaque gardien(ne) attrapé(e) doit faire une culbute en dehors de la surface de jeu pour pouvoir participer à nouveau au jeu. Les gardiens/gardiennes de but ne doivent pas décoller leurs patins de la glace, que ce soit en avançant ou en reculant. Les buts sont placés sur le terrain de jeu comme des obstacles. • Il n'y a pas de règles : Un(e) gardien(ne) doit simplement attraper les autres. • Ici, tu peux introduire différentes méthodes de patinage dans l'exercice : Par exemple, les gardiens de but ne peuvent se déplacer qu'en slide.
Esquisser	
Questions de développement	• Comment as-tu réussi à te libérer de la pression du chasseur/de la chasseuse ? • Quels sont les points importants des différentes techniques de patinage ?

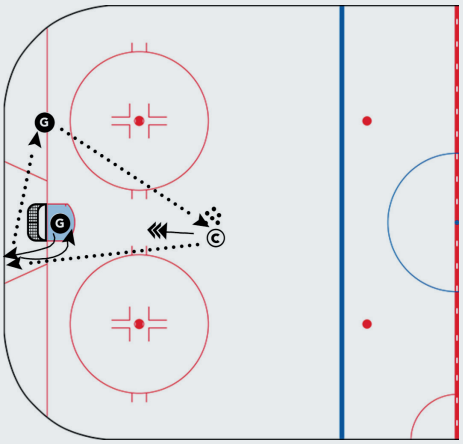
BADMINTON SUR GLACE

Objectifs	Le/la gardien(ne) de but peut se déplacer indépendamment des mouvements de son torse tout en effectuant un autre mouvement avec ses bras.
Points d'enseignement	• Pour adopter une position de frappe optimale, se déplacer vers le volant • Maintenir en permanence la tension du corps
Explication	 Il y a deux volants en jeu ; tu joues en croix avec ton/ta partenaire. • Il n'y a qu'un seul volant en jeu ; tu peux jouer avec tous les gardiens/gardiennes. • Il y a deux volants en jeu ; vous pouvez faire appel à tous les gardiens/gardiennes de but, le groupe se déplace toujours dans la même direction en cercle.
Esquisser	
Questions de développement	• Qu'est-ce qui est important pour réaliser une bonne frappe ? • Quels éléments tactiques ou techniques de gardien de but se cachent dans ce jeu ?

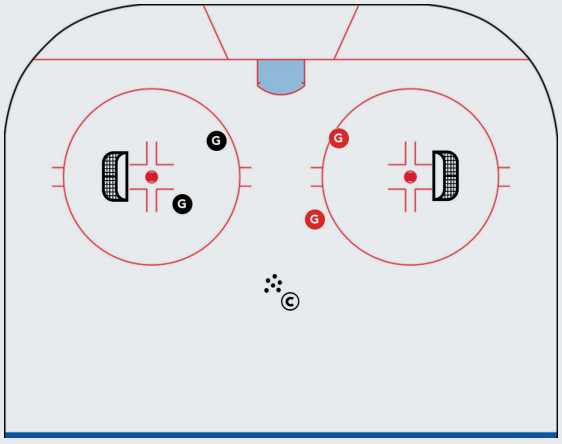
QUICK FEET VS JOUEUSE

Objectifs	Prendre conscience de la situation de jeu, savoir où se situent les adversaires, localiser le plus rapidement possible le puck et décider de la défense la plus appropriée.
Points d'enseignement	• Position debout le plus longtemps possible, sans s'impatienter • Headspeed (anticipation) et bonnes décisions
Explication	 Quatre gardiennes jouent contre quatre joueuses de champ. Elles décident toutes ensemble du nombre de pucks en jeu. Le nombre d'arrêts ou de buts marqués détermine les points. Un puck est sur la glace. Les joueuses peuvent effectuer autant de passes qu'elles le souhaitent. Selon les circonstances, les joueurs peuvent tirer au but à gauche ou à droite de leur position. • Réaliser au maximum quatre passes • Réaliser un nombre illimité de passes et tirer sur les quatre buts
Esquisser	
Questions de développement	• Comment te rends-tu compte que tu es allée au sol trop tôt ? • Quelles informations t'aident à rester debout plus longtemps ?
Vidéos	Forme d'entraînement

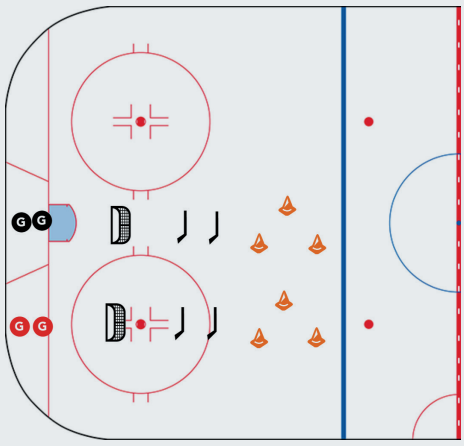
STICKHANDLING AUTOUR DU BUT

Objectifs	Le gardien de but est capable de diriger le puck de manière contrôlée et de faire une passe précise et forte.
Points d'enseignement	• Manier la canne à deux mains • Jouer le puck en coup droit et en revers • Se réorienter rapidement devant le but
Explication	 Tu passes le puck à côté ou derrière le but. Le/la gardien(ne) contrôle le puck aussi vite que possible et décide de la meilleure variante pour faire la passe. Ensuite, il/elle repart vers le but et suit le puck jusqu'au tir. • Tu joues toujours le puck de la même manière (à côté ou derrière le but) • Tu tires sur le corps du gardien/de la gardienne de but ou dans la main de réception ; le gardien/la gardienne de but doit contrôler le puck et faire la passe rapidement depuis derrière le but.
Esquisser	
Questions de développement	• Comment as-tu le meilleur contrôle sur la canne ? • Qu'est-ce qui est important lors de la passe ? • Que fais-tu après la passe ?
Vidéos	Forme d'entraînement

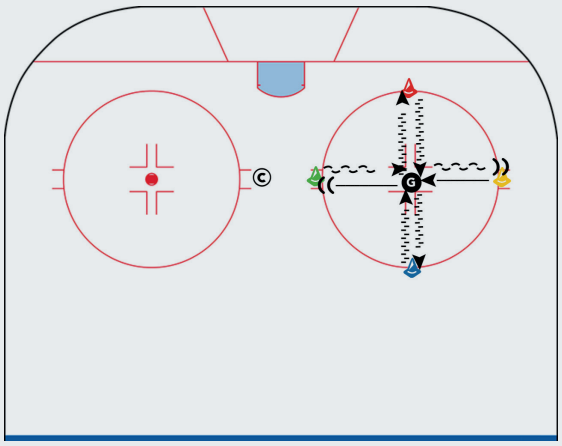
2:2 JEU DE GARDIEN

Objectifs	Les gardiens/gardiennes ouvrent la ligne de passe en patinant pour créer de l'espace et font une passe précise au/à la coéquipier/ère. Les gardiens/gardiennes de but sont conscients de la situation de jeu et peuvent être sollicités aussi souvent que possible.
Points d'enseignement	• Prêt pour recevoir le puck • Les deux mains sur la canne • Communiquer les uns avec les autres
Explication	 Les gardiens/gardiennes de but jouent en diagonale l'un contre l'autre, par exemple 2:2 ou 3:3. • Un(e) joueur(se) par gardien(ne) ou un entraîneur comme joker • Tir au but autorisé seulement après trois passes
Esquisser	
Questions de développement	• Tes passes sont-elles arrivées avec précision ? Si non, pourquoi ne le sont-elles pas ? Que peux-tu faire pour y parvenir ? • Comment t'es-tu comporté pour être une option de passe pour le/la porteur/euse de puck ?
Vidéos	Forme d'entraînement

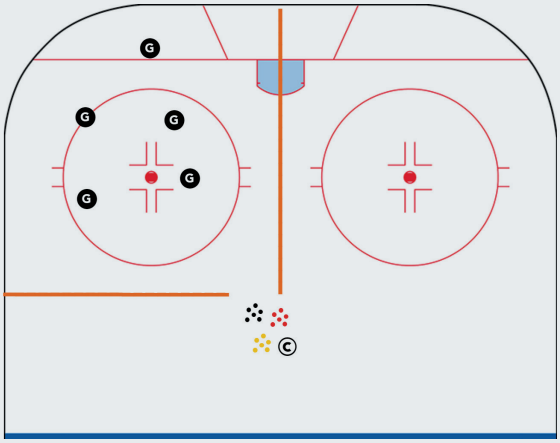
PATINAGE - ESTAFETTE

Objectifs	Le/la gardien(ne) de but peut se déplacer avec agilité et dynamisme sur les patins.
Points d'enseignement	• Exécution précise avec une intensité élevée • L'imprécision donne une tâche supplémentaire
Explication	 Faire une fois le tour du but avec la carre intérieure, sauter par-dessus les cannes, faire une fois le tour de chaque cône et revenir le plus vite possible en arrière à côté du parcours. Le/la gardien(ne) suivant(e) démarre dès que le/la précédent(e) a franchi la ligne de fond et a donné une tape dans les mains. • Établir un parcours sans sauts ou plus facile • Effectuer un parcours avec un puck sur la canne
Esquisser	
Questions de développement	• Comment as-tu réussi à effectuer le parcours le plus rapidement et le plus précisément possible ? • Avec quels éléments as-tu eu des difficultés et comment pourrais-tu les exécuter mieux ?

HEADSPEED 4 CÔNES

Objectifs	Le/la gardien(ne) de but applique différentes techniques de patinage en réponse à des signaux sonores ou visuels.
Points d'enseignement	• Exécution propre et précise du patinage • Focalisation élevée, intensité élevée
Explication	 Le/la gardien(ne) de but se tient prêt(e) au milieu et attend ton signal. Vert (1) : avant-arrière (position de base) Bleu (2) : shuffle sur le côté (position de base) Jaune (3) : en arrière vers l'avant (position de base) Rouge (4) : T-push sur le côté (position de base) Tu cries la couleur ou le chiffre au gardien/à la gardienne ; en outre, le chiffre peut aussi être indiqué avec les doigts. • Tu appelles le/la gardien(ne) de but uniquement avec les couleurs des cônes. • Le terrain du gardien/de la gardienne de but est mis en miroir. • 1 et 3 ainsi que 2 et 4 s'échangent.
Esquisser	
Questions de développement	• Comment as-tu réussi à réagir le plus rapidement possible aux signaux ?
Vidéos	Forme d'entraînement

HEADSPEED PASSER

Objectifs	Le gardien de but prend rapidement conscience de la situation et choisit le plus rapidement possible la solution appropriée.
Points d'enseignement	• Exécution précise • Focalisation élevée (headspeed) ainsi que haute intensité de passe
Explication	 Le gardien/la gardienne (petit groupe de 4 à 6) se trouve dans un terrain adapté. Deux pucks (rouge et jaune) se trouvent dans le terrain et sont passés l'un à l'autre. Tu donnes une exécution supplémentaire pour chaque couleur : Le puck jaune est par exemple transmis uniquement avec le revers, le puck rouge est transmis après un tour complet avec le puck. Les gardiens/gardiennes se déplacent avec une grande intensité sur la glace et se passent les pucks. • Tout le jeu peut être lancé avec une seule couleur. L'exercice supplémentaire est donné par toi. • Le jeu de passes peut être complété jusqu'à 3 couleurs de puck. Les gardiens/gardiennes doivent effectuer l'exercice supplémentaire du coach en se concentrant fortement avant la prochaine passe, par exemple le virage de hockey, couvrir le puck avec la main d'attrapeur et le rejouer, la passe flip, etc.
Esquisser	
Questions de développement	• Comment as-tu réussi à appréhender la situation le plus rapidement possible ? • As-tu réussi à exécuter les tâches techniques supplémentaires avec une grande précision ? Si non, sur quoi dois-tu encore travailler ?
Vidéos	Forme d'entraînement