



Points de repère et couper les angles (gardien de but)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Avant propos

Trop souvent, lors des entraînements et même durant les matchs, les entraîneurs ne s'occupent pas assez de leur gardien de but. Celui-ci peut alors se sentir moins important que les autres et sa motivation diminuera. Également, il n'est pas suffisant de se contenter d'effectuer des lancers sur le gardien de but pour le développer. Celui-ci, au travers d'exercices et d'explications appropriés, celui-ci devra pouvoir bien comprendre son rôle et les techniques propres à son rôle.

Mais, encore faut-il avoir le bagage d'expérience et les bons outils pour développer son gardien de but. La situation idéale serait que vous ayez un entraîneur dédié à celui-ci autant lors des entraînements que les parties. Il existe également plusieurs DVD et livres spécialisés en la matière. Entre autres, vous en trouverez sur les sites Web de [Hockey Québec](#) et [Hockey Canada](#).

La présente fiche ne fera pas de vous, cher entraîneurs, des érudits des gardiens de but ! Toutefois, celle-ci aborde deux des aspects théoriques importants que vous devriez minimalement discuter et pratiquer avec votre gardien de but. Restera alors tout le volet technique à développer !

Objectifs

- Maîtrise des techniques élémentaires (Position de base et déplacements)
- Développer une vision périphérique large
- Position de base
- Repérage

Plan de développement annuel

- Votre plan de développement annuel pour le gardien de but devrait minimalement, selon le niveau, comprendre les éléments suivants :

Position de base	Repérage	Déplacements	Lancers
<ul style="list-style-type: none">- Équilibre- Positionnement des gants et bloqueur- Positionnement du bâton (à la main et sur la glace)- Les yeux (la tête)- La prise du bâton (contrôle et reprise du contrôle de celui-ci)	<ul style="list-style-type: none">- Se situer devant le filet sans avoir à regarder où sont les poteaux- Les 7 points de repère- Couper les angles	<ul style="list-style-type: none">- Se déplacer rapidement d'un point de repère à un autre en employant la bonne technique	<ul style="list-style-type: none">- Lancers au ras la glace- Lancers sur les jambières- Lancers à la hauteur de la poitrine- Lancers vers le haut du filet

- Ces notions peuvent être développées par l'entremise d'exercices spécifiques ou combinés.
- Il est recommandé que votre gardien de but ait un entraîneur dédié à son développement et qu'il puisse travailler avec ce dernier au moins 10 à 15 minutes par entraînement.



Points de repère et couper les angles (gardien de but)

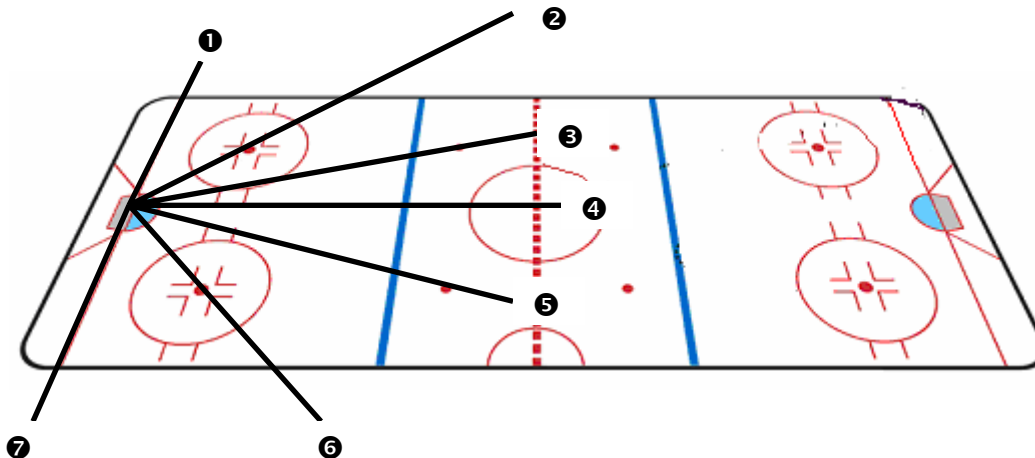
Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Se situer devant le filet sans avoir à regarder où sont les poteaux

- Se repérer dans son rectangle en effectuant des déplacements latéraux entre ses poteaux horizontaux et longitudinaux entre l'intérieur et l'extérieur de sa boîte, en maintenant la position de base.
- Se repérer dans son rectangle en étirant chaque bras jusqu'à ce qu'il touche un poteau.
- Se repérer en utilisant les 7 points de repère en maintenant la position de base.

Les 7 points de repères (pour les débutants)

- Ces points de repère aident le gardien à se positionner sur la surface de jeu dans le but de couper correctement ses angles. Ils sont utiles pour les gardiens débutants.



Visée	Permet au gardien de :
4	Localiser le filet adverse et de savoir s'il est au centre de son propre filet
1, 2, 3, 5, 6 et 7	Déterminer la grandeur des angles du tireur adverse
3 et 5	Bien se positionner pour les lancers en provenance de la pointe adverse



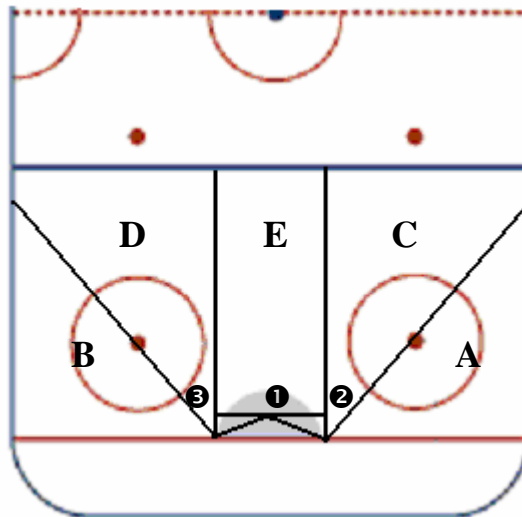


Points de repère et couper les angles (gardien de but)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Les points de repère (5 zones)

- Lorsque les gardiens sont plus âgés (vers 9-10 ans), plus aptes à assimiler plusieurs notions élaborées et qu'ils maîtrisent également les éléments techniques, les 7 points de repère sont remplacés par les 5 zones. Il ne faut pas lésiner sur ces principes fondamentaux.



Emplacement de la rondelle	Positionnement du gardien
Zone A	Patin gauche sur le coin 2
Zone B	Patin droit sur le coin 3
Zone C	Patin droit sur le coin 2
Zone D	Patin gauche sur le coin 3
Zone E	Les deux patins le point 1, selon l'angle de tir et sur l'ensemble de la surface de la ligne

Couper les angles

- Dès les tous débuts, il est très important d'expliquer dans un langage simple ce que signifie «couper les angles de tir». Bien que ces notions de géométrie et de trigonométrie ne soient pas au programme durant le premier cycle du primaire à l'école, les plus jeunes seront en mesure de comprendre si on utilise une simple phrase à l'aide de dessins expliquant sa position à lui ainsi que celle du porteur et le filet :

Plus tu es près du porteur, plus tu bloques le filet. Il y a donc moins d'espace pour compter un but.

- L'objectif est que le jeune gardien comprenne que son corps devient alors un mur et qu'il grandit lorsque la distance entre lui et le porteur est courte.