

GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LEÇON 1

Séance 1 A

Durée : 8 min

Geste technique: Position de base debout

Description : Le gardien doit être en position de base debout. Au signal de l'entraîneur, il devra exécuter différentes manoeuvres telles que : toucher la glace avec 1 ou 2 gants, se laisser tomber sur les genoux, etc. Il est important que le gardien reprenne sa position de base entre chacun de ses gestes et ce, selon les points clés.

Points clés :

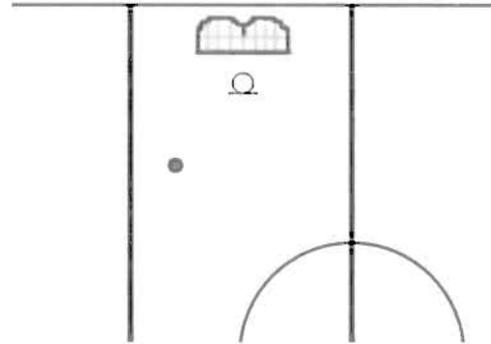
Les genoux sont fléchis
Le bâton est sur la glace
Les patins sont de la largeur des épaules

Matériel :

But

Variante :

Erreur(s) commune(s) : Les genoux ne sont pas fléchis. Le bâton est collé sur les patins. On ne voit pas le triangle formé entre les jambes.



Séance 1 B

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot en équilibre

Description : Départ au centre et face au but. Au signal, le gardien doit se retourner en avant en effectuant un pivot. L'entraîneur effectue un tir à l'endroit désiré et le gardien doit effectuer l'arrêt. On répète ensuite le même exercice de l'autre côté. L'emphase doit être mise sur le pivot en équilibre et non sur l'arrêt.

Points clés :

Maintien de la position de base debout
Pivoter en gardant la même hauteur des yeux

Matériel :

But
Rondelles

Variante : Le point de départ se fait à genoux et le gardien se relève en position debout avant de pivoter.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien a tendance à se relever de sa position lors du pivot. Il faut faire comprendre au jeune qu'il est dans une pièce où le plafond est très bas. S'il se relève, il se cognera la tête. Les bras et les mains ont de la difficulté à demeurer dans un bloc.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 2

Séance 2 A

Durée : 8 min

Geste technique: Position de base

Description : Départ au centre en position de base. L'entraîneur effectue un lancer à n'importe quel endroit. Après l'arrêt, le gardien doit reprendre sa position de base debout selon les points clés d'enseignement. L'objectif premier est de travailler la position de base.

Points clés :

Genoux fléchis

Bâton sur la glace

Les pieds sont de la largeur des épaules

Matériel :

But

Rondelles

Variante : Varier la jambe avec laquelle le gardien se relève en premier.

Erreur(s) commune(s) : La position debout est droite et les genoux ne sont pas fléchis. Le bâton est collé sur les patins. Les lames sont sur le plat et non à l'intérieur.



Séance 2 B

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacements latéraux

Description : Départ face à la rondelle. En demeurant en position de base debout, le gardien doit se déplacer d'une rondelle à l'autre en effectuant des déplacements latéraux et ce, en ligne droite. Il est préférable d'y aller lentement pour ensuite gagner en vitesse. La stabilité, l'équilibre et le maintien de la position de base sont essentiels au développement du joueur.

Points clés :

Maintenir une bonne position de base

Stabilité des pieds lors des déplacements

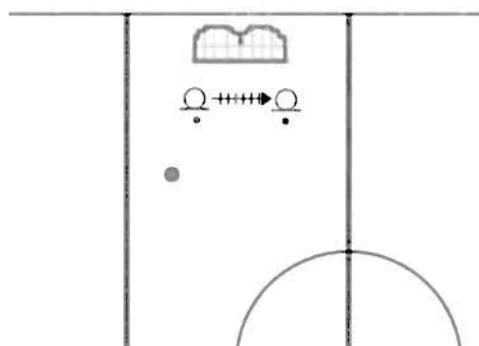
Matériel :

But

Rondelles

Variante : Il est possible de varier le positionnement des rondelles de sorte à modifier la direction des déplacements.

Erreur(s) commune(s) : Les patins se soulèvent et provoquent une perte d'équilibre. Les bras et le haut du corps bougent. Le bâton se soulève de la glace.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 3

Séance 3 A

Durée : 8 min

Geste technique: Position de base

Description : Départ sur la ligne des buts au centre. Le gardien patine vers l'entraîneur (1 mètre). Il fait un arrêt à 1 ou 2 patins en s'assurant que sa position de base debout est bonne. Ensuite, il va recevoir un tir, retourner en patin arrière vers le centre de son but et reprendre sa position de base. L'entraîneur va varier l'angle de son tir à chaque répétition.

Points clés :

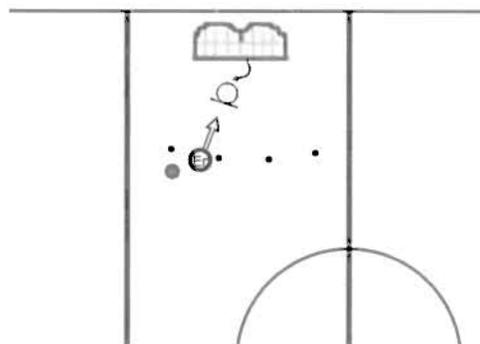
Avoir une bonne position de base debout
Suivre la rondelle des yeux
Être en équilibre en tout temps

Matériel :

But
Rondelles

Variante : Exiger que le gardien utilise des poussées en C.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien pense uniquement aux lancers et oublie les points clés reliés à la position de base.



Séance 3 B

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacements latéraux

Description : Départ sur le demi-cercle de la zone du gardien face à la rondelle. Le gardien doit suivre le déplacement de l'entraîneur en faisant des déplacements latéraux sur le demi-cercle. L'entraîneur peut tirer quand il veut. Reprendre l'exercice dans l'autre sens.

Points clés :

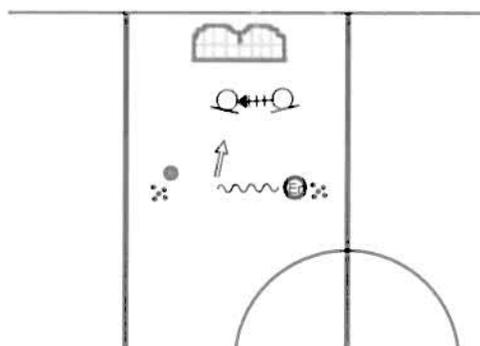
Maintien de la position de base
Stabilité des pieds lors des déplacements
Ajuster la vitesse avec le déplacement

Matériel :

But
Rondelles

Variante : L'entraîneur peut varier sa vitesse et il peut aussi effectuer plusieurs changements de direction avant de tirer.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien va avoir de la difficulté à s'ajuster à la bonne vitesse.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 4

Séance 4 A

Durée : 8 min

Geste technique:

Déplacements latéraux

Description : Faire des déplacements latéraux :

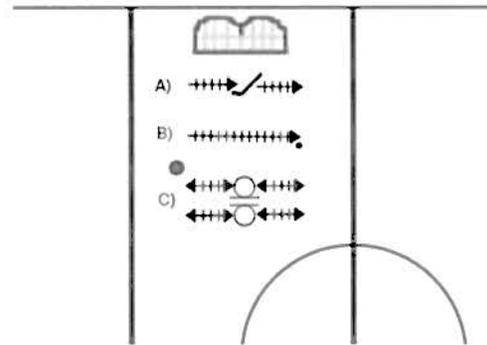
- A) Passer par-dessus le bâton (des 2 côtés)
- B) Pousser une rondelle, avec le patin extérieur, sur une distance de 3 mètres (aller et retour)
- C) Faire le miroir 2 par 2

Points clés :

Maintien de la position de base
Patins parallèles
Stabilité des pieds

Matériel :

Bâton
But
Rondelle



Variante : Il est possible de varier la hauteur du bâton.

Erreur(s) commune(s) : En C), l'esprit de compétition peut faire en sorte que les points clés ne sont plus respectés.

Séance 4 B

Durée : 8 min

Geste technique:

Contrôle de la rondelle sur lancer bas

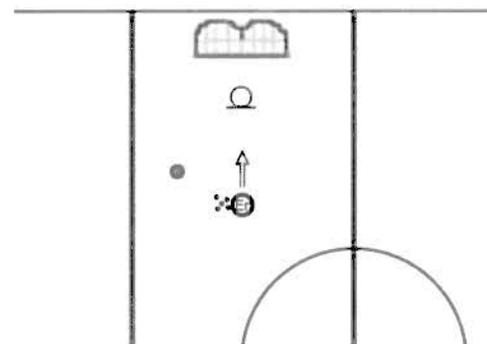
Description : Départ au centre du filet sur son demi-cercle. L'entraîneur va effectuer un tir sur la glace d'un côté prédéterminé avec le joueur. Le gardien doit demeurer debout et utiliser la palette de son bâton pour dévier la rondelle dans le coin. Le bâton va effectuer un mouvement sous la forme d'un demi-cercle. Il est important que la rondelle frappe la palette qui est légèrement en angle.

Points clés :

Suivre la rondelle des yeux
La palette doit demeurer sur la glace
La rondelle sera dirigée dans le coin

Matériel :

Bâton
Rondelles



Variante : Ne pas dire au gardien de quel côté sera tirée la rondelle.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura tendance à frapper la rondelle. La palette bougera en ligne droite parallèle avec la ligne des buts et non en demi-cercle.

GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 5

Séance 5 A

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacement en T

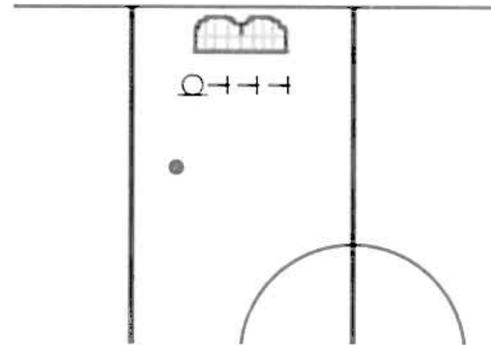
Description : Départ en position de base debout. Le gardien va effectuer 3 poussées en T dans un sens et la même chose dans l'autre sens. Le gardien va s'assurer de réaliser les 4 différentes phases d'une poussée en T soit : l'orientation, la poussée, la glisse et le freinage.

Points clés : Orientation (tourner le patin)
Poussée (genoux fléchis)
Glisse (rester face au jeu)
Freinage (avec le patin opposé)

Matériel :
But

Variante : Varier la direction des poussées de sorte à compliquer les différentes phases.

Erreur(s) commune(s) : Orientation (difficulté à tourner le patin), poussée (le corps va relever de sa position et les genoux ne seront plus fléchis), glisse (la jambe de poussée va avoir tendance à tourner), freinage (les 2 patins ne seront pas sur l'intérieur des lames).



Séance 5 B

Durée : 8 min

Geste technique: Contrôle de la rondelle sur lancer bas

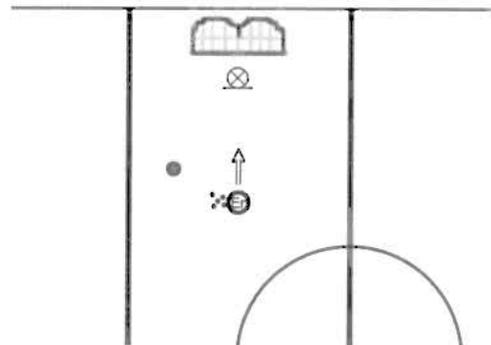
Description : Départ au centre du filet sur son demi-cercle. L'entraîneur (à une distance de 5 mètres et +) va effectuer un tir sur la glace d'un côté pré-déterminé avec le joueur. Le gardien sera en position papillon et devra garder ses mains à la même hauteur qu'en position debout. Il va demeurer en papillon et travailler sur le mouvement de son bâton (référence points clés de l'exercice 4B).

Points clés :
Suivre la rondelle des yeux
Garder les mains hautes
Palette orientée vers le coin

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Ne pas dire au gardien de quel côté sera tirée la rondelle. Demander au gardien de débiter en position debout et ensuite descendre en papillon pour effectuer l'arrêt.

Erreur(s) commune(s) : Les mains du gardien seront beaucoup trop basses (la palette sera trop inclinée).



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 6

Séance 6 A

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacement en T

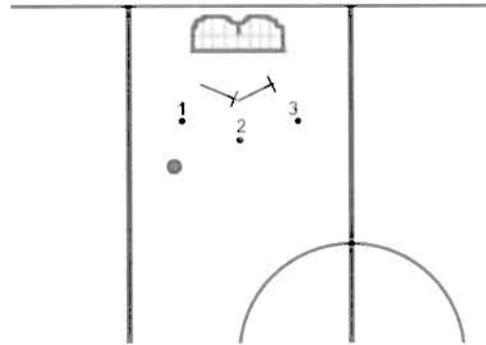
Description : Départ en position de base debout devant la rondelle 1. Le gardien va effectuer une poussée en T vers la rondelle 2 et ensuite vers la rondelle 3. Il est bien important que le gardien exécute un freinage complet avant de se déplacer vers la prochaine rondelle. Le gardien doit aussi être conscient de son positionnement, même si ici l'emphase est encore mise sur le déplacement en T.

Points clés :
Orientation vers la prochaine rondelle
Freinage complet avec un patin
Positionnement devant la rondelle

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Ajouter d'autres rondelles et varier la distance et l'emplacement de celles-ci.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à tourner le patin et bien pivoter vers la direction recherchée.



Séance 6 B

Durée : 8 min

Geste technique: Contrôle de la rondelle sur lancer bas

Description : Départ au poteau. Au signal de l'entraîneur, le gardien doit effectuer une poussée en T vers le centre du demi-cercle. Après un freinage complet, il va effectuer des déplacements latéraux pour s'arrêter en avant de l'entraîneur. Celui-ci va prendre un lancer au niveau de la glace pour que le gardien puisse dévier la rondelle dans le coin avec son bâton. Après quelques répétitions, changer l'exercice de côté.

Points clés :
Suivre la rondelle des yeux
Garder les mains hautes
Avoir un papillon en équilibre

Matériel :
But
Rondelles

Variante : L'entraîneur peut se déplacer avec la rondelle avant le tir.

Erreur(s) commune(s) : Dissocier les 2 types de déplacements. Être positionné devant l'entraîneur avant le tir.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 7

Séance 7 A

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacements latéraux et en T

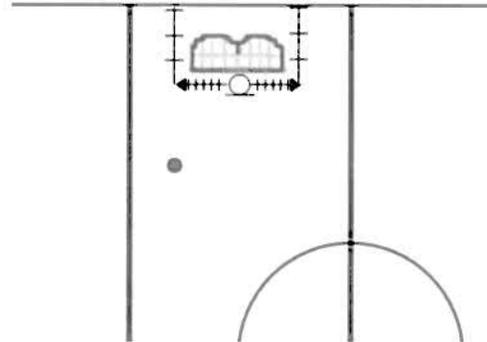
Description : Départ sur la ligne de but, déplacements latéraux vers le poteau, arrêt au poteau en position de base. Le gardien doit ensuite effectuer des poussées en T vers la bande. Il touche à celle-ci avec son bâton et il revient en effectuant le chemin inverse. Faire l'exercice de l'autre côté.

Points clés :
Stabilité des patins(déplacements latéraux)
Orientation vers la direction recherchée

Matériel :
But
Rondelle

Variante : L'entraîneur peut chronométrer le gardien pour que celui-ci réalise l'exercice plus rapidement.

Erreur(s) commune(s) : Les patins vont se soulever en déplacements latéraux et le gardien va avoir tendance à regarder le filet et ses patins.



Séance 7 B

Durée : 8 min

Geste technique: Tirs mi-hauteur centrés

Description : Le gardien débute en position papillon. L'entraîneur est placé à une distance d'environ 3 mètres. Il va tirer au centre du plastron du gardien pour que celui-ci garde cette rondelle emprisonnée. Si le gardien échappe la rondelle, il doit l'immobiliser. Répéter l'exercice.

Points clés :
Garder une position papillon bien droite
Suivre la rondelle des yeux
Refermer la mitaine avec l'aide du plastron

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Demander au gardien de débiter en position debout pour ensuite descendre en papillon lors du lancer.

Erreur(s) commune(s) : Le tronc va avoir tendance à courber, la mitaine va avoir de la difficulté à se refermer complètement sur la rondelle qui est sur le plastron.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 8

Séance 8 A

Durée : 8 min

Geste technique: Tirs mi-hauteur centrés

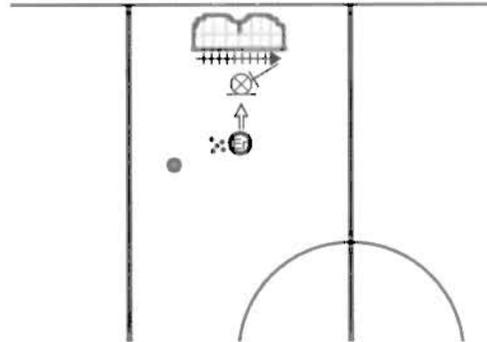
Description : Départ au poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé. Le gardien fait un blocage au poteau et pousse en T vers le centre (1 mètre). L'entraîneur va effectuer un tir centré à la mi-hauteur de sorte que le gardien devra descendre en papillon et contrôler la rondelle (ref. exercice 7 B).

Points clés :
Position papillon droite lors de l'arrêt
Suivre la rondelle des yeux
Capture de la rondelle avec la mitaine

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Varier la distance et la vitesse du tir.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien va avoir de la difficulté à tomber en papillon sur ses 2 genoux lors du lancer de l'entraîneur.



Séance 8 B

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacements latéraux

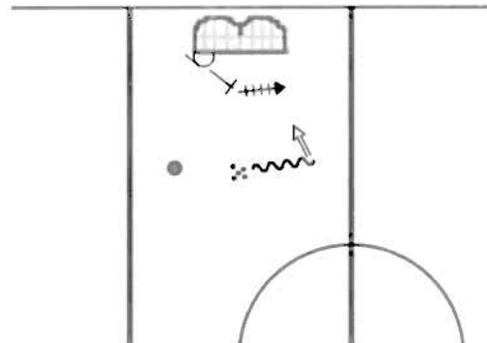
Description : Départ au poteau. Au signal de l'entraîneur, le gardien effectue une poussée en T vers le centre de son filet sur son demi-cercle. Il va devoir, par la suite, suivre la rondelle en déplacements latéraux pour ensuite effectuer l'arrêt.

Points clés : Stabilité de la position de base en mouvement
Ajuster sa vitesse au déplacement de la rondelle

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Effectuer plusieurs changements de direction avant de tirer.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à ajuster sa vitesse (trop lente ou trop rapide) à la vitesse de la rondelle.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 9

Séance 9 A

Durée : 8 min

Geste technique: Poussée en C

Description : Départ au centre du filet. Au signal de l'entraîneur, le gardien doit effectuer des poussées en C vers l'avant sur une distance d'environ 3 mètres. Après un freinage complet, il revient en poussée en C vers l'arrière. Il doit freiner de nouveau, et c'est à ce moment que l'entraîneur va effectuer un tir. Répéter l'exercice.

Variante : L'entraîneur peut prendre son lancer même si le gardien n'est pas complètement arrêté.

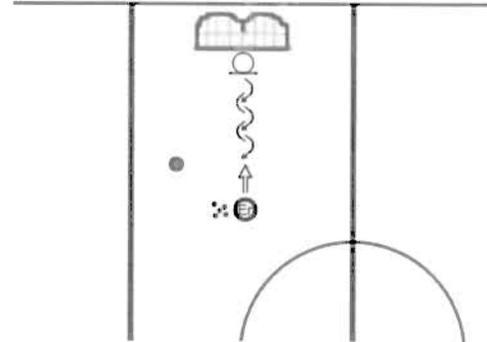
Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura tendance à faire des zigzags gauche-droite.

Points clés :

Maintenir la position de base
Garder une trajectoire droite

Matériel :

But
Rondelles



Séance 9 B

Durée : 8 min

Geste technique: Poussée en T

Description : Le départ se fait toujours au poteau. Au signal, le gardien va effectuer une poussée en T en direction de l'entraîneur qui est en position 1. Une fois qu'il a freiné, l'entraîneur va tirer et le gardien va effectuer l'arrêt selon le type de lancer. Répéter la même démarche en positions 2 et 3.

Variante : Varier la force et l'emplacement des tirs.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à franchir la distance voulue.

Points clés :

Adopter une bonne position au poteau
Orientation vers la direction recherchée
Freinage complet avant le lancer

Matériel :

But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 10

Séance 10 A

Durée : 8 min

Geste technique: Glissade papillon

Description : Départ face à la rondelle. Lors de l'exercice 1, à partir d'une position de base debout, le gardien doit effectuer une glissade papillon en ligne droite en avant de la 2e rondelle. Lors de l'exercice 2, il va effectuer la même glissade papillon, mais cette fois-ci, il devra effectuer un pivot vers l'arrière pour arriver face à la rondelle. Par la suite, effectuer une glissade dans l'autre direction.

Variante : Éloigner les rondelles les unes des autres pour forcer le gardien à pousser plus fort et plus loin.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à être en équilibre sur ses 2 genoux.

Points clés :

Avoir une bonne position de base debout

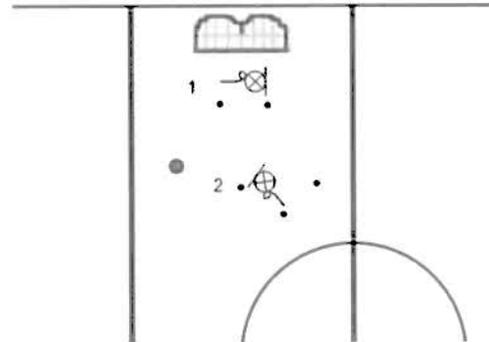
Pousser et glisser sur les 2 genoux

Avoir une position papillon en équilibre

Matériel :

But

Rondelles



Séance 10 B

Durée : 8 min

Geste technique: Poussée en C

Description : Départ au centre à 3 mètres de distance du filet. Lorsque l'entraîneur commence à patiner vers le gardien, celui-ci doit effectuer des poussées en C vers l'arrière. Au moment où l'entraîneur se dirige en diagonale, le gardien doit se déplacer de façon latérale (debout) et ce, sur son demi-cercle. L'entraîneur peut tirer à tout moment. Répéter l'exercice des 2 côtés.

Variante : Varier la distance séparant l'entraîneur du gardien.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à s'ajuster à la vitesse de l'entraîneur (réduire l'écart).

Points clés :

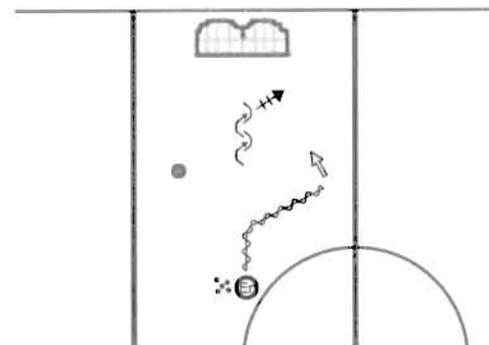
Stabilité de la position en patin arrière

Ajuster sa vitesse à la vitesse de l'entraîneur

Matériel :

But

Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 11

Séance 11 A

Durée : 8 min

Geste technique: Latéraux et poussée en T

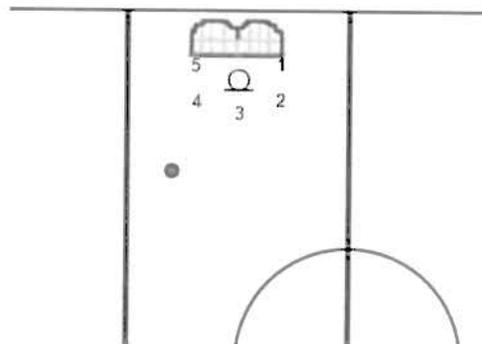
Description : Départ au centre. Le gardien doit écouter les consignes de l'entraîneur. Celui-ci va nommer un chiffre (de 1 à 5) aléatoirement. Le gardien, lui, doit se déplacer vers le chiffre nommé. L'entraîneur va par la suite nommer un autre chiffre et ainsi de suite. Le gardien devra utiliser des déplacements latéraux ou des poussées en T selon la situation.

Variante : Mélanger l'ordre des chiffres et même en ajouter si nécessaire.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à mémoriser l'emplacement des différents chiffres.

Points clés :
Effectuer un bon pivot avant de pousser
Freiner complètement avant chaque consigne

Matériel :
But



Séance 11 B

Durée : 8 min

Geste technique: Situation d'échappée

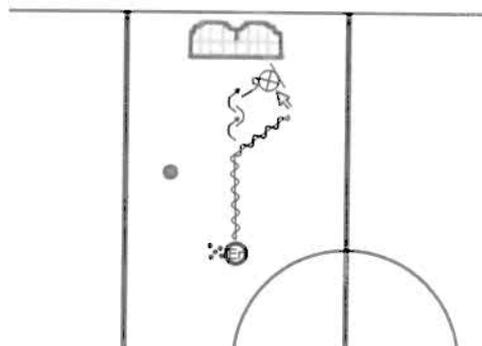
Description : Départ au centre à 3 mètres de distance du filet. L'exercice débute quand l'entraîneur patine vers le filet. Lorsqu'il est rendu à une distance de 3-4 bâtons environ, le gardien effectue des poussées en C vers l'arrière. Il devra suivre la rondelle en effectuant une glissade papillon devant celle-ci lors du lancer. Répéter l'exercice des 2 côtés et ce, en dictant la direction.

Variante : Ne pas indiquer au gardien le côté vers lequel l'entraîneur va se diriger.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à s'ajuster à la vitesse de l'entraîneur (réduire l'écart). Position de déséquilibre en descente papillon.

Points clés :
Stabilité de la position en patin arrière
Ajuster sa vitesse
Garder son bâton centré sur la rondelle

Matériel :
But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 12

Séance 12 A

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacements latéraux

Description : Faire des déplacements latéraux :

- A) Passer par-dessus le bâton (des 2 côtés)
- B) Pousser une rondelle sur une distance de 3 mètres (aller et retour)
- C) Faire le miroir 2 par 2

Points clés :

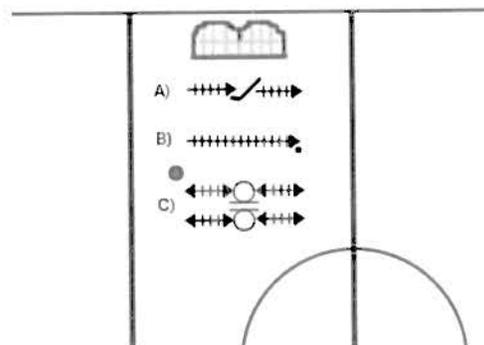
- Maintenir la position de base
- Patins parallèles
- Stabilité des pieds

Matériel :

- Bâton
- But
- Rondelle

Variante : Ajouter des sauts en position de base et des roulades sur le côté à tout moment dans les différents exercices.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à maintenir une bonne position de base lors des sauts.



Séance 12 B

Durée : 8 min

Geste technique: Tirs mi-hauteur centrés

Description : Le gardien débute en position debout au poteau. Au signal, il va effectuer une glissade papillon vers la rondelle. L'entraîneur, lui, est placé à une distance d'environ 3 mètres. Une fois que le gardien est immobilisé, il va tirer au centre du plastron pour que celui-ci garde cette rondelle emprisonnée. Répéter l'exercice des 2 côtés.

Points clés :

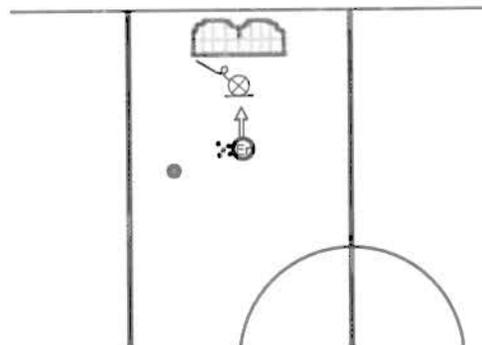
- Garder une position papillon bien droite
- Suivre la rondelle des yeux
- Refermer la mitaine avec l'aide du plastron

Matériel :

- But
- Rondelles

Variante : Sans aviser le gardien, l'entraîneur peut varier son emplacement vers la gauche ou vers la droite. Le gardien devra ajuster la direction de son déplacement.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à demeurer face au jeu lors du lancer.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 13

Séance 13 A

Durée : 8 min

Geste technique: Relevé de la bonne jambe

Description : Le gardien débute en position papillon face à la rondelle. Au signal, il va se relever en position debout en commençant par la jambe opposée à la direction qu'il va devoir se diriger. Une fois qu'il sera debout, il va effectuer une poussée en T pour freiner devant l'autre rondelle. Il reprend ensuite l'exercice dans l'autre direction.

Variante : L'entraîneur est placé devant le gardien et c'est lui qui dicte au gardien avec son bâton de quel côté se diriger. Il peut indiquer 2 fois consécutives le même côté.

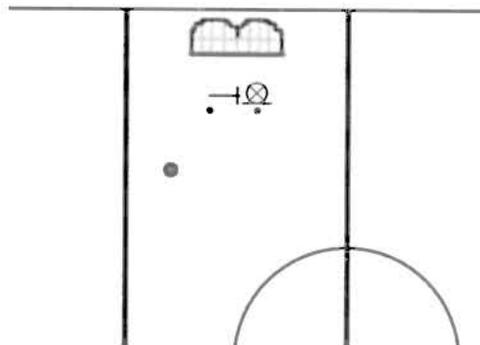
Erreur(s) commune(s) : Il y aura une jambe qui est généralement moins forte que l'autre. Les gants et le bâton ne vont pas demeurer en place.

Points clés :

Maintenir une position du corps droite
Garder son bâton sur la glace
Les gants doivent demeurer en position

Matériel :

But
Rondelles



Séance 13 B

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot en équilibre

Description : Départ en position papillon au centre et face au but. Au signal, le gardien doit se relever en position debout et se retourner en avant en effectuant un pivot. L'entraîneur effectue un tir à l'endroit désiré et le gardien doit effectuer l'arrêt. On répète ensuite le même exercice de l'autre côté. L'emphase doit être mise sur le pivot en équilibre et non sur l'arrêt.

Variante : Le gardien pivote au niveau de la glace tout en se relevant en position debout.

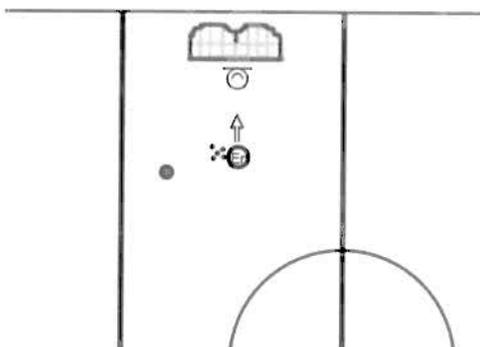
Erreur(s) commune(s) : Il aura de la difficulté à combiner le relevé de la bonne jambe et le pivot vers l'avant. Dissociation des gestes techniques.

Points clés :

Se relever de la bonne jambe
Pivoter en position d'équilibre
Suivre la rondelle des yeux

Matériel :

But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 14

Séance 14 A

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacements latéraux et en T

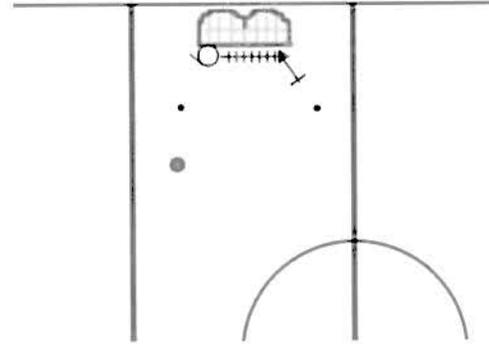
Description : Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il se positionne au poteau et pousse vers le côté en avant (1 mètre). Il fait un arrêt avec le patin extérieur face à la rondelle. Par la suite, il retourne au poteau en poussant vers l'arrière jusqu'au poteau. Il recommence de l'autre côté.

Points clés :
Garder les genoux fléchis en tout temps
Le bâton doit demeurer sur la glace
Être centré par rapport à la rondelle

Matériel :
But
Rondelles

Variante : L'entraîneur peut varier le positionnement de la rondelle.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à toujours demeurer fléchi, surtout lors du pivot pour revenir au poteau.



Séance 14 B

Durée : 8 min

Geste technique: Relevé de la bonne jambe

Description : Départ en position papillon face au cône. Il doit se relever de la bonne jambe et s'orienter pour pousser en T vers l'entraîneur. Une fois qu'il aura freiné, l'entraîneur va prendre un tir au niveau de la glace vers le coin opposé à la direction de provenance du gardien. Le gardien doit diriger la rondelle dans le coin avec son bâton. Faire des 2 côtés.

Points clés :
Garder le corps droit en se relevant
Bâton sur la glace en tout temps
Yeux en direction de la rondelle

Matériel :
But
Rondelles

Variante : L'entraîneur peut tirer plus rapidement pour déstabiliser le gardien. Exiger que le gardien suive son retour après le lancer.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à enchaîner plusieurs gestes techniques en séquence.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 15

Séance 15 A

Durée : 8 min

Geste technique: Immobilisation de la rondelle

Description : Départ en position debout face à l'entraîneur. Il doit attendre que l'entraîneur laisse tomber une rondelle à sa gauche ou à sa droite. Une fois que la rondelle tombe sur la glace, le gardien doit immobiliser la rondelle le plus rapidement possible avec la technique appropriée. L'entraîneur pour sa part a plusieurs rondelles dans ses mains et va enchaîner les répétitions.

Variante : Lancer la rondelle à des endroits plus compliqués pour le gardien, l'obligeant à s'ajuster.

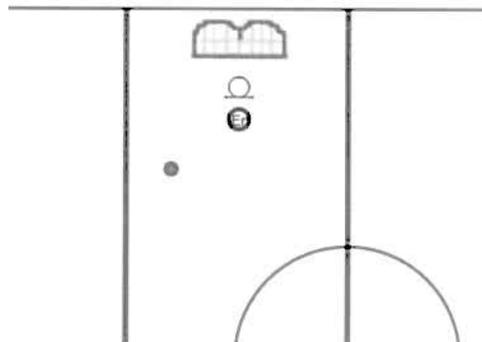
Erreur(s) commune(s) : La tête du gardien aura tendance à rester basse, regardant la rondelle.

Points clés :

Être en équilibre lors de l'immobilisation
Placer son bâton à plat devant la mitaine
Garder la tête haute une fois immobilisé

Matériel :

But



Séance 15 B

Durée : 8 min

Geste technique: Glissade papillon

Description : Départ en position debout face à l'entraîneur. Le jeu se passe en zone très restreinte se rapprochant d'une situation d'échappée. Il doit pousser et glisser en papillon en suivant la rondelle qui est tirée rapidement. L'entraîneur doit aviser le gardien du côté où il va se diriger. Par la suite il doit déplacer la rondelle sur une courte distance et tirer rapidement.

Variante : L'entraîneur ne dit pas de quel côté il va se diriger.

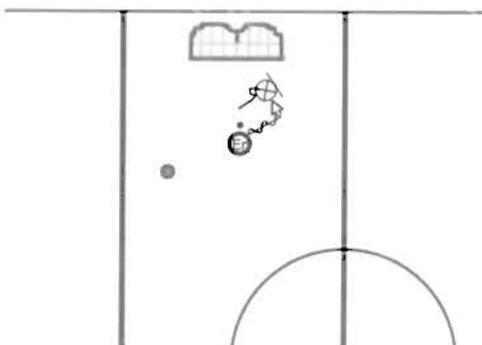
Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura tendance à étirer la jambe plutôt que de pousser et glisser en papillon.

Points clés :

Bonne position fléchie au départ
Pousser en suivant la palette
Avoir un papillon face à la rondelle

Matériel :

But
Rondelle



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 16

Séance 16 A

Durée : 8 min

Geste technique:

Exercice d'agilité

Description : Départ en position debout. Le gardien doit accomplir 3 mouvements : 1- sauter en un bloc les 2 patins en même temps, 2 - tomber sur les fesses, 3 - faire un plongeon complètement sur le ventre. Dans chacun des cas, le gardien doit reprendre sa position de base debout et suivre un lancer de l'entraîneur. Il faut travailler chacun des mouvements 3 fois avant de passer au suivant.

Variante : Les 3 mouvements seront faits de façon consécutive avant qu'il y ait un tir.

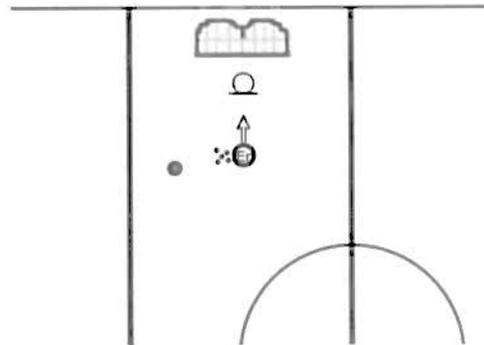
Erreur(s) commune(s) : Le gardien va oublier qu'il faut toujours regarder la rondelle, peu importe la façon d'exécuter le mouvement.

Points clés :

Toujours suivre la rondelle des yeux
Être en position d'équilibre en tout temps
Avoir une bonne vitesse d'exécution

Matériel :

But
Rondelles



Séance 16 B

Durée : 8 min

Geste technique:

Suivre la rondelle derrière le filet

Description : Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau. Il va devoir suivre (en latéral) la palette de l'entraîneur qui se déplacera d'une zone à l'autre (1,2,3,4). Il est placé au poteau en positions 1 et 4. En positions 2 et 3, il quittera son poteau pour se positionner un peu plus vers le centre. En zones 1 et 2, il regardera (sa tête sera tournée) d'un côté alors qu'en 3 et 4 il regardera de l'autre côté.

Variante : L'entraîneur va déplacer une rondelle qui est sur sa palette d'une zone à l'autre.

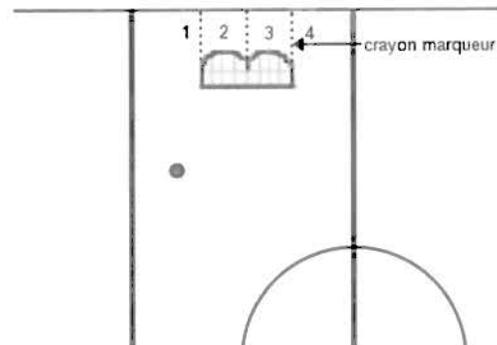
Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à tourner sa tête au bon moment. Trop souvent il va la tourner trop tôt dans le processus.

Points clés :

Avoir une position de base fléchie
Tourner sa tête au bon moment
Avoir une position 45 degrés au poteau

Matériel :

Crayon
But
Rondelle



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 17

Séance 17 A

Durée : 8 min

Geste technique: Derrière le filet et poussée en T

Description : Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau. Il va devoir effectuer les 4 étapes derrière le but pour terminer au poteau opposé. De ce poteau, le gardien va effectuer une poussée en T sur son demi-cercle au centre de son filet. Une fois immobilisé, il va faire le chemin inverse et retourner au poteau. Faire l'exercice de l'autre côté.

Variante : L'entraîneur va tirer lorsque le gardien a complètement freiné sur son demi-cercle.

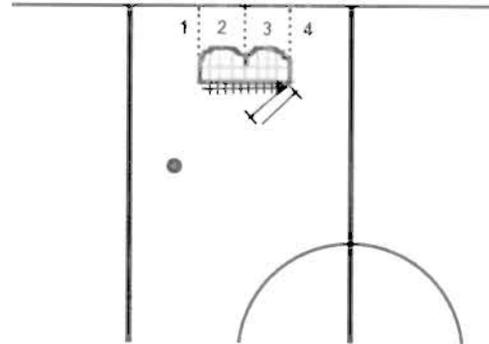
Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à avoir une position de 45 degrés au poteau.

Points clés :

Avoir une position de base fléchie
Avoir une position 45 degrés au poteau
Être centré et face au jeu sur le demi-cercle

Matériel :

But



Séance 17 B

Durée : 8 min

Geste technique: Immobilisation de la rondelle

Description : Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau. Il va suivre son demi-cercle en se déplaçant en utilisant des déplacements latéraux. Une fois qu'il sera en avant de l'entraîneur, il va recevoir un tir et devra réagir rapidement pour immobiliser la rondelle. L'entraîneur devra prendre un petit lancer sur les jambières de sorte à générer un retour court. Répéter des 2 côtés.

Variante : Varier la force des lancers pour générer des retours un peu plus longs.

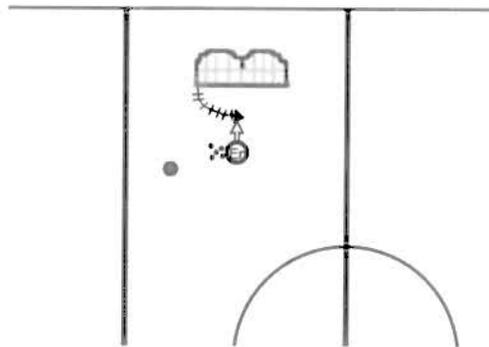
Erreur(s) commune(s) : Le gardien va oublier de placer son bâton devant sa mitaine.

Points clés :

Immobilisation en équilibre
Bâton devant la mitaine
Tête haute

Matériel :

But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 18

Séance 18 A

Durée : 8 min

Geste technique: Poussée en C avant-arrière

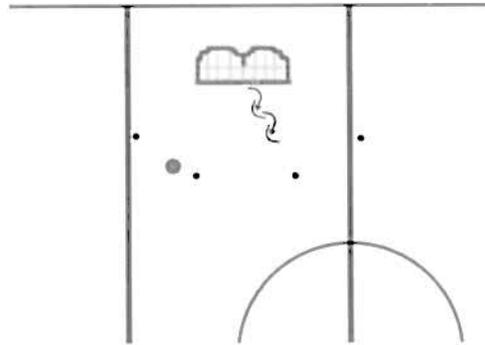
Description : Départ sur la ligne de but au centre du filet. Il doit se déplacer en ligne droite en direction de la rondelle en effectuant des poussées en C vers l'avant. Une fois qu'il a freiné (3 mètres du poteau), il doit effectuer la même chose mais cette fois-ci en patin arrière. Il doit tenter de revenir à sa position initiale et ce, sans regarder derrière lui. Reprendre la même démarche pour les 3 autres rondelles.

Points clés :
Maintenir la position de base
Se déplacer en ligne droite
Garder les yeux sur la rondelle

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Demander au gardien d'effectuer différents mouvements (sauter, plonger, etc.) lors de son freinage.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura tendance à regarder derrière lui pour situer son filet.



Séance 18 B

Durée : 8 min

Geste technique: Lancers hauts

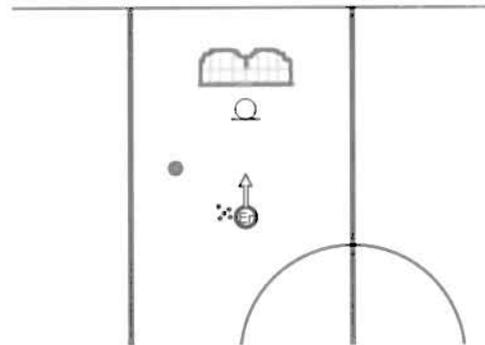
Description : Départ au centre du filet et il doit demeurer debout. L'entraîneur, pour sa part, se positionne à une bonne distance (environ 5 mètres) pour tirer afin de maximiser l'exercice. L'entraîneur va aviser le gardien du côté où il va tirer. Pour le bouclier, l'objectif sera de diriger la rondelle dans le coin, alors que pour la mitaine, ce sera de capter la rondelle.

Points clés :
Maintenir une bonne position de base
Suivre la rondelle des yeux
Les gants sont en avant du corps

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Ne pas indiquer au gardien de quel côté sera tirée la rondelle.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien va avoir tendance à se relever de sa position de base initiale lors du lancer, donc on pourra observer que ses genoux ne seront plus fléchis.



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 19

Séance 19 A

Durée : 8 min

Geste technique: Lancers hauts

Description : Départ au poteau sur la ligne de but. Au signal, il doit effectuer une poussée en T vers le centre sur son demi-cercle. Une fois qu'il aura freiné, l'entraîneur va tirer haut du côté opposé de la provenance du gardien. Celui-ci va faire l'arrêt et revenir en poussée en T vers l'autre poteau. Même chose de l'autre côté.

Variante : Ne pas indiquer au gardien de quel côté sera tirée la rondelle.

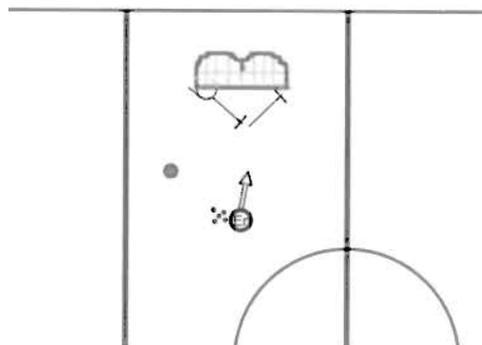
Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à suivre la rondelle des yeux de façon constante. La tête ne tournera pas bien.

Points clés :

Maintenir une bonne position de base
Suivre la rondelle des yeux
Les gants sont en avant du corps

Matériel :

But
Rondelles



Séance 19 B

Durée : 8 min

Geste technique: Derrière le filet et latéraux

Description : Départ au poteau. Il va suivre la rondelle derrière le filet en utilisant des déplacements latéraux en 4 temps. Lorsque l'entraîneur va remonter vers le haut avec la rondelle, le gardien va quitter son poteau et continuer à se déplacer en latéral. Il doit être bien placé avant le tir de l'entraîneur.

Variante : Varier la provenance du tir (angle différent).

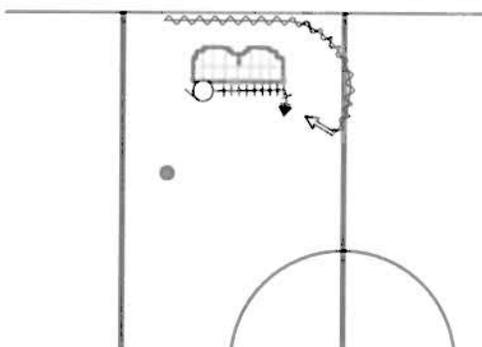
Erreur(s) commune(s) : Difficulté à demeurer centré lorsque le joueur remonte vers l'enclave.

Points clés :

Être en équilibre lors des latéraux
Bien suivre la rondelle des yeux
Être centré lors du lancer

Matériel :

But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 3 LECON 20

Séance 20 A

Durée : 8 min

Geste technique: Derrière le filet et latéraux

Description : Départ en position de base debout. L'entraîneur avec son bâton va indiquer au gardien quel déplacement et quel mouvement faire. Voici les différentes options :

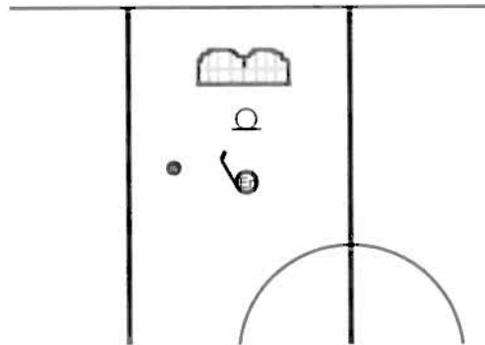
- 1 - latéraux (bâton de côté)
- 2 - saut en position (bâton vers le haut)
- 3 - papillon (bâton vers le bas)
- 4 - roulade (tourner le bâton)

Variante : Augmenter la vitesse du bâton pour déstabiliser le gardien.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien va oublier de maintenir une bonne position de base.

Points clés :
Maintenir la position de base
Explosion dans les différents mouvements

Matériel :
But
Rondelles



Séance 20 B

Durée : 8 min

Geste technique: Positionnement dans son filet

Description : Départ au poteau. Le gardien débute l'exercice en se déplaçant vers la rondelle en utilisant une poussée en T. Il va effectuer l'arrêt, réagir et suivre le retour s'il y en a un. L'entraîneur, pour sa part, va se placer à différents endroits à l'intérieur de la zone (près ou loin). Il peut tirer bas, mi-hauteur ou haut. Reprendre l'exercice de l'autre côté.

Variante : Déplacer la rondelle gauche-droite une fois que le gardien a freiné pour le forcer à utiliser des latéraux.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien va avoir de la difficulté à enchaîner plusieurs mouvements, par exemple : se relever de la bonne jambe pour suivre son retour.

Points clés :
Être centré
Faire face à la rondelle
Défier suffisamment le tireur

Matériel :
But
Rondelles

