

GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 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, faire un saut, exécuter une roulade, etc. Aussitôt que le gardien a une bonne position de base debout, l'entraîneur va prendre un lancer.

Variante : Quand la position de base est acquise, l'entraîneur peut précipiter son lancer.

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.

Points clés :

Les genoux sont fléchis

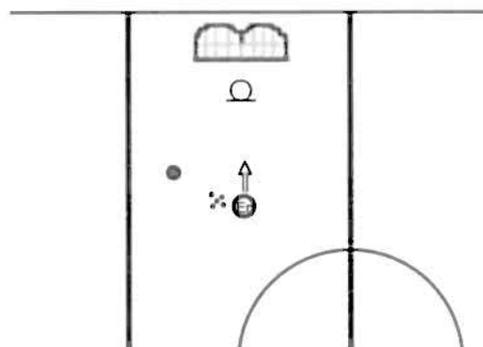
Le bâton est sur la glace

Les patins sont de la largeur des épaules

Matériel :

But

Rondelles



Séance 1 B

Durée : 8 min

Geste technique:

Pivot en équilibre

Description : Départ au centre et face au but. Au signal, le gardien doit faire un demi-pivot (90 degrés) et effectuer une poussée en T vers le poteau. Une fois rendu au poteau, le gardien doit pousser de nouveau en T vers le haut de son demi-cercle et c'est à ce moment que l'entraîneur effectue un tir à l'endroit désiré. Répéter l'exercice dans l'autre sens.

Variante : Le point de départ se fait à genoux et le gardien se relève en position debout avant d'aller au poteau.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien a tendance à se relever de sa position lors du pivot et lors de ses déplacements en T.

Points clés :

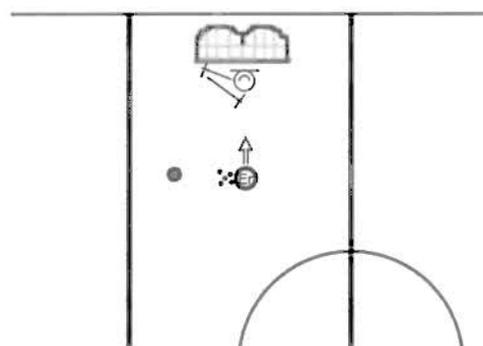
Maintien de la position de base debout

Pivoter en gardant la même hauteur des yeux

Matériel :

But

Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 2

Séance 2 A

Durée : 8 min

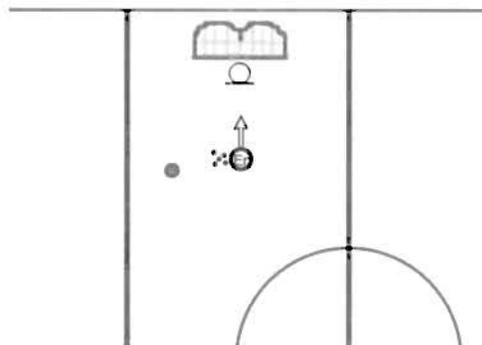
Geste technique:

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 réagir à son retour (suivre ou immobiliser la rondelle). Une fois le jeu terminé, il est important de reprendre sa position de base debout selon les points clés d'enseignement avant le prochain lancer. 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 :

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

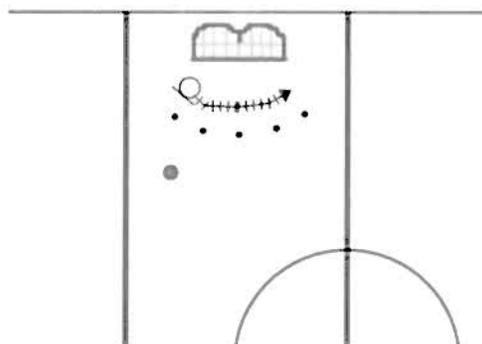
Geste technique:

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 lien avec le demi-cercle. Il doit faire un arrêt devant chaque rondelle et vérifier son positionnement. Il est préférable d'y aller lentement pour ensuite gagner en vitesse.

Points clés :
Maintenir une bonne position de base
Stabilité des pieds lors des déplacements

Matériel :
But
Rondelles



Variante : Numérototer les rondelles et demander au gardien de se déplacer vers la rondelle appelée par l'entraîneur.

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 4 LECON 3

Séance 3 A

Durée : 8 min

Geste technique: Positionnement

Description : Départ sur la ligne des buts au centre. Le gardien se déplace en utilisant des poussées en C vers l'entraîneur jusqu'à son demi-cercle. Il fait un arrêt à 1 patin en s'assurant d'être bien situé. Ensuite, il va recevoir un tir et finalement il doit retourner en patin arrière vers le centre de son but. L'entraîneur va varier l'angle de son tir à chaque répétition.

Variante : Il est possible de tirer avant que le gardien soit complètement arrêté pour le déstabiliser.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à être centré.

Points clés :

Être centré par rapport à la rondelle

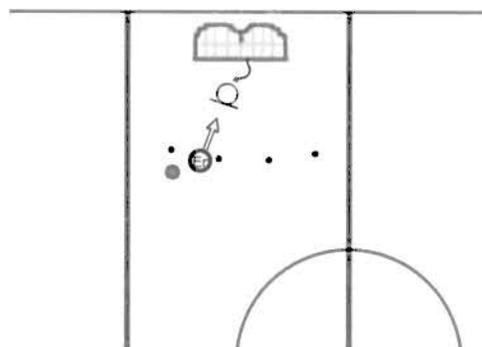
Faire face au jeu

Défier suffisamment

Matériel :

But

Rondelles



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.

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.

Points clés :

Maintien de la position de base

Stabilité des pieds lors des déplacements

Ajuster sa vitesse avec le déplacement

Matériel :

But

Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 4

Séance 4 A

Durée : 8 min Geste technique: Poussée en T

Description : Faire des poussées en T:

- A) Sauter par-dessus le bâton (des 2 côtés).
- B) Faire 2 poussées dans une direction et 1 dans l'autre. Continuer ainsi de suite.
- C) Faire le miroir 2 par 2.

Points clés :

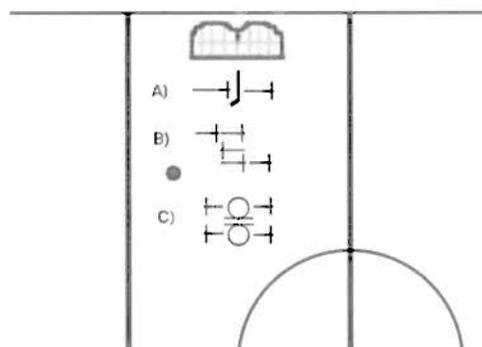
- Maintien de la position de base
- Demeurer face au jeu en phase de glisse
- Freinage complet

Matériel :

- But
- Bâton

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 tir bas

Description : Départ debout au centre du filet sur son demi-cercle. L'entraîneur va effectuer un tir sur la glace d'un côté pré-déterminé. Le gardien va descendre en papillon 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 vers le coin.

Points clés :

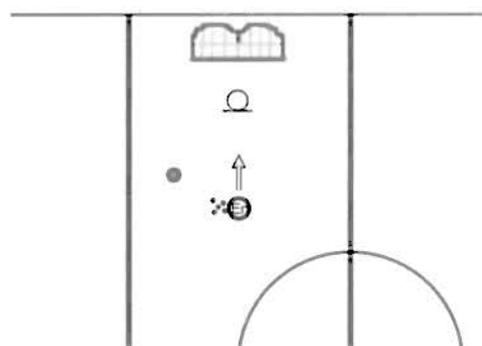
- Suivre la rondelle des yeux
- La palette doit demeurer sur la glace
- La rondelle sera dirigée dans le coin

Matériel :

- But
- 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 et non en demi-cercle.



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 5

Séance 5 A

Durée : 8 min

Geste technique: Déplacement en T

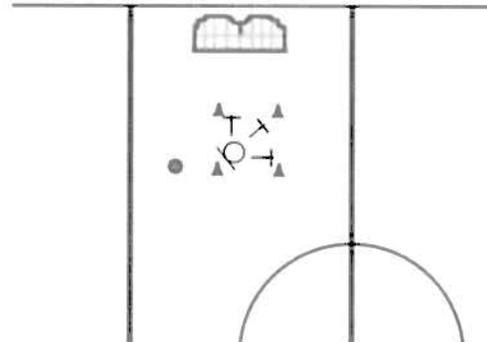
Description : Départ en position de base debout face à un cône. Le gardien va effectuer des poussées en T et ce, dans tous les sens. Il doit avoir freiné face à un cône. L'ordre des déplacements n'a pas d'importance, l'objectif étant de varier l'angle des pivots et des poussées. Le gardien va s'assurer de réaliser les 4 différentes phases d'une poussée en T soit : l'orientation, la poussée, la glisse et le freinage.

Variante : L'entraîneur va nommer un chiffre correspondant à un cône qui a été numéroté au préalable (de 1 à 4). Le gardien devra se déplacer d'un chiffre à l'autre.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à bien s'orienter dans différentes directions avant d'effectuer sa poussée.

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

Matériel :
4 cônes



Séance 5 B

Durée : 8 min

Geste technique: Contrôle de la rondelle sur tir bas

Description : Départ au poteau sur la ligne de but. Le gardien va effectuer 3 poussées en T (de 1 à 2, 2 à 3 et 3 à 4). Une fois qu'il va avoir freiné en position, il va recevoir un lancer au niveau de la glace du côté opposé à la direction d'où il provient. Le gardien va effectuer son arrêt en position papillon en dirigeant la rondelle dans le coin avec la palette de son bâton.

Variante : Ne pas dire au gardien de quel côté sera lancée la rondelle. Exiger que le gardien suive son retour.

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

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

Matériel :
But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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 les rondelles 3, 4 et 5. 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.

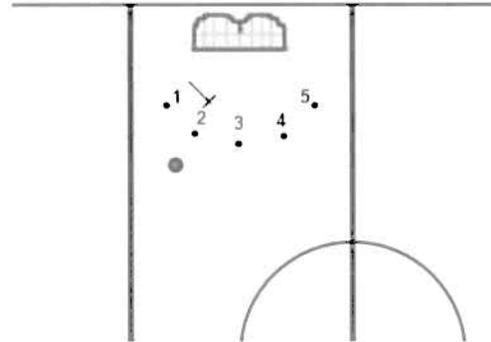
Points clés :

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

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Varier l'ordre des déplacements. L'entraîneur va nommer les rondelles dans un ordre aléatoire. Le gardien devra écouter et s'ajuster aux différents déplacements.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à être centré et face à la rondelle.



Séance 6 B

Durée : 8 min

Geste technique: Contrôle de la rondelle sur tir 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 4 LECON 7

Séance 7 A

Durée : 8 min

Geste technique:

Déplacements latéraux et en T

Description : Départ sur la ligne de but au poteau. Il va effectuer une poussée en T vers le point de mise en jeu, une fois qu'il aura freiné. Il va se déplacer latéralement en continu vers le centre de son demi-cercle. Puis il va effectuer une dernière poussée en T vers le poteau. Il est important que le gardien ait une orientation de 45 degrés aux 2 poteaux. Reprendre l'exercice de l'autre côté.

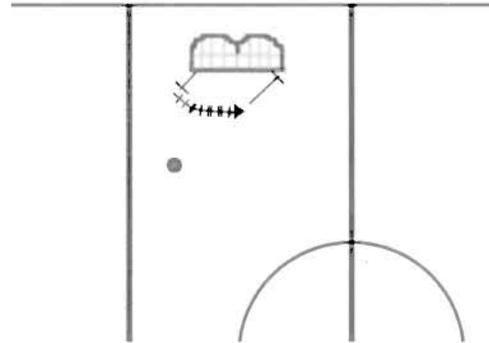
Variante : Demander au gardien d'effectuer l'exercice le plus rapidement possible.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à maintenir une orientation de 45 degrés au poteau surtout lors du retour au poteau.

Points clés :

Maintien de la position de base
Orientation 45 degrés au poteau
Stabilité des latéraux

Matériel :
But



Séance 7 B

Durée : 8 min

Geste technique:

Tirs mi-hauteur centrés

Description : Le gardien débute en position debout. Il va descendre en position papillon lors du lancer pour capter la rondelle. 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.

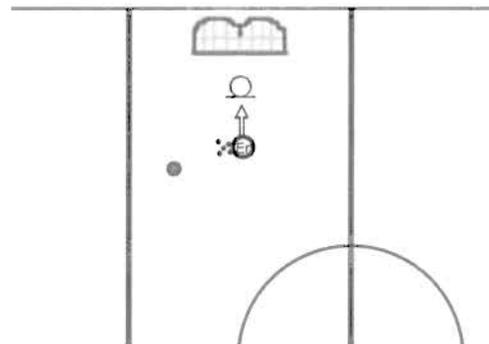
Variante : Demander au gardien d'effectuer un déplacement avant de recevoir le tir de l'entraîneur.

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.

Points clés :

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

Matériel :
But
Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 8

Séance 8 A

Durée : 8 min

Geste technique: Tirs mi-hauteur centrés

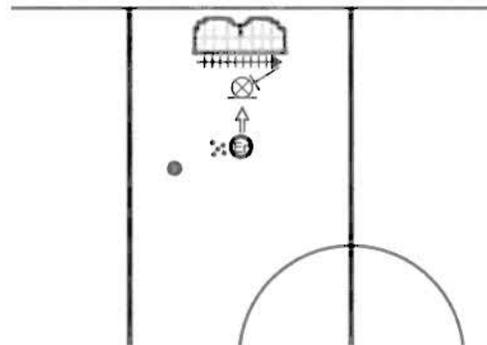
Description : Départ au poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé. Le gardien fait un blocage au poteau (45 degrés) et pousse en T vers le centre (1 mètre). L'entraîneur va effectuer un tir centré à la mi-hauteur de sorte que le gardien devra descendre en papillon et contrôler la rondelle. Réagir au retour s'il y en a un (suivre ou immobiliser).

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) : Difficulté à garder la rondelle car la séquence de gestes techniques est assez complexe et longue.



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. L'entraîneur va avoir la possibilité d'aller dans l'une ou l'autre des directions. Il pourra aussi effectuer plusieurs changements de direction et lancer quand il le veut.

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

Matériel :
But
Rondelles

Variante : Varier la hauteur où l'on déplace la rondelle de façon latérale (de 3 à 6 mètres).

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à demeurer centré par rapport à son filet et la rondelle.



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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. L'entraîneur peut tirer à n'importe quel moment lorsque le gardien est en patin arrière.

Points clés :

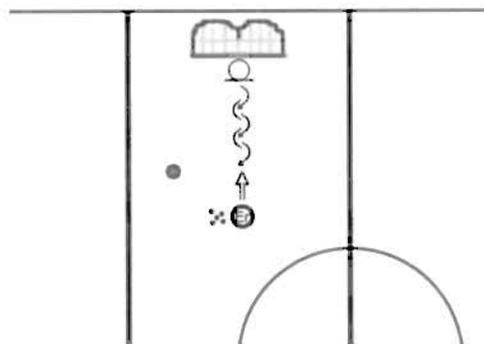
Maintenir la position de base
Garder une trajectoire droite
Équilibre lors de l'arrêt

Matériel :

But
Rondelles

Variante : Augmenter la distance à parcourir. Demander au gardien d'effectuer le parcours à 2 reprises avant qu'il y ait un tir.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien sera hors d'équilibre lors du tir car il sera encore un peu en mouvement.



Séance 9 B

Durée : 8 min

Geste technique:

Positionnement

Description : Le départ se fait toujours au poteau. Il doit regarder le cône qui est derrière le filet. Au signal, le gardien va effectuer une poussée en T en direction de l'entraîneur qui sera placé à un endroit aléatoire (près, loin, gauche, droite) et ce, à chaque répétition. Une fois qu'il a freiné, l'entraîneur va tirer et le gardien devra effectuer l'arrêt selon le type de lancer. Le gardien doit tenir compte de son positionnement.

Points clés :

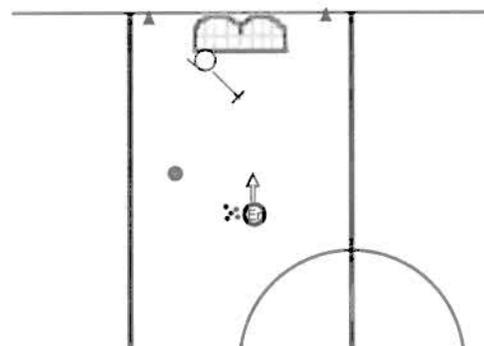
Adopter une bonne position au poteau
Orientation vers la direction recherchée
Bon positionnement sur son demi-cercle

Matériel :

But
2 cônes
Rondelles

Variante : Exiger que le gardien réagisse à son retour.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à être centré par rapport à la rondelle et son filet.



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 10

Séance 10 A

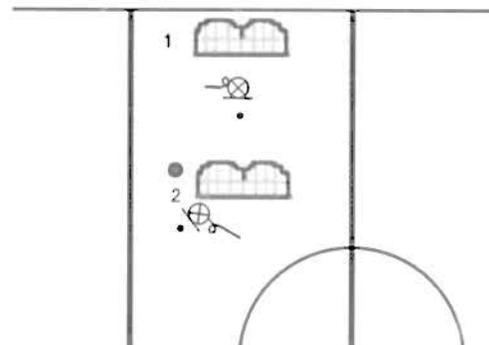
Durée : 8 min

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 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 la rondelle. Par la suite, effectuer une glissade dans l'autre direction.

Points clés :
Bien s'orienter avant de pousser
Papillon sur les 2 genoux
Bâton incliné et sur la glace

Matériel :
But
Rondelles



Variante : Changer le point de départ du gardien ou l'emplacement des rondelles.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à demeurer face à la rondelle lors de son papillon.

Séance 10 B

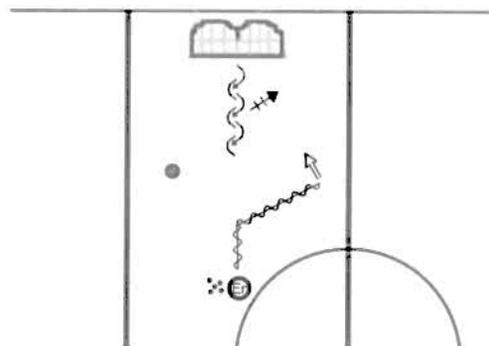
Durée : 8 min

Geste technique: Poussée en C

Description : Départ au centre sur la ligne de but. Il va effectuer des poussées en C vers l'entraîneur et s'arrêter légèrement dépassé son demi-cercle. Lorsque l'entraîneur commence à patiner vers lui, il 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) sur son demi-cercle. Tirer quand il le veut.

Points clés :
Stabilité de la position en patin arrière
Ajuster sa vitesse à la vitesse de l'entraîneur

Matériel :
But
Rondelles



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).

GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 11

Séance 11 A

Durée : 8 min

Geste technique: Latéraux et poussée en T

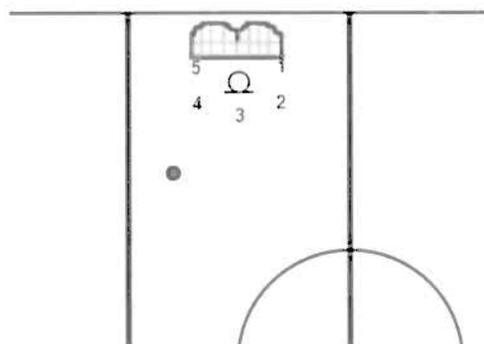
Description : Départ au centre. Le gardien doit écouter les consignes de l'entraîneur. Celui-ci va nommer un chiffre (de 1 à 5) aléatoirement. Le gardien, lui, doit se déplacer vers le chiffre nommé. L'entraîneur va par la suite nommer un autre chiffre et ainsi de suite. Le gardien devra utiliser des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

Variante : Mélanger l'ordre des chiffres. Demander au gardien de descendre en papillon lorsque l'entraîneur frappe sur la glace avec son bâton.

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

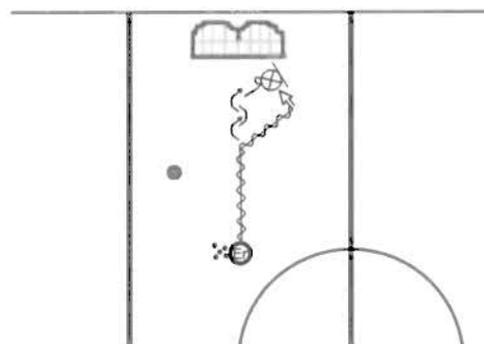
Description : Départ au centre à 3 mètres de distance du filet. L'exercice débute quand l'entraîneur patine vers le filet. Lorsqu'il est rendu à une distance de 3-4 bâtons environ, le gardien effectue des poussées en C vers l'arrière. Il devra suivre la rondelle en effectuant une glissade papillon devant 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). Le bâton sera rarement devant la rondelle.

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 4 LECON 12

Séance 12 A

Durée : 8 min

Geste technique:

Relevé de la bonne jambe

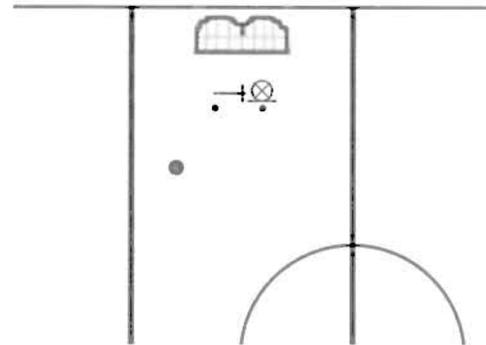
Description : Le gardien débute en position papillon face à la rondelle. Au signal, il va se relever en position debout en commençant par la jambe opposée à la direction qu'il va devoir prendre. Une fois qu'il sera debout, il va effectuer une poussée en T pour freiner devant l'autre rondelle. Il reprend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

Points clés :

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

Matériel :

But
Rondelles



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 a une jambe qui est généralement moins forte que l'autre. Les gants et le bâton ne vont pas demeurer en place.

Séance 12 B

Durée : 8 min

Geste technique:

Tirs mi-hauteur centrés

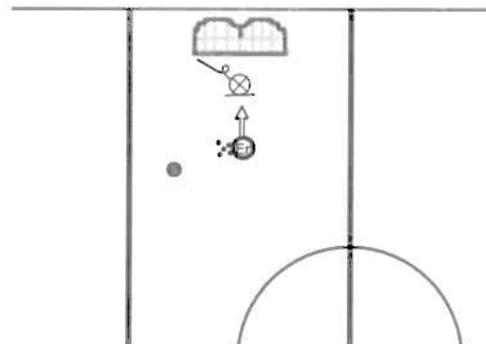
Description : Le gardien débute en position debout au poteau. Au signal, il va effectuer une glissade papillon vers la rondelle. L'entraîneur, lui, peut se déplacer et se positionner à différents endroits à une courte distance du demi-cercle. Une fois que le gardien est immobilisé, il va tirer au centre 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 : Varier l'endroit du tir pour que le gardien soit capable de s'ajuster à différents tirs.

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

GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 13

Séance 13 A

Durée : 8 min

Geste technique:

Poussée en T

Description : Départ au poteau sur la ligne de but. Il y a 4 poussées en T à effectuer ; 1 - vers le centre (demi-cercle), 2 - vers le point de mise en jeu (demi-cercle), 3 - retour vers le centre (demi-cercle), 4 - vers le poteau. Le gardien doit effectuer un papillon lorsqu'il est face au point de mise en jeu. Il doit se relever de la bonne jambe et continuer sa routine de déplacements.

Variante : Il est possible d'ajouter des papillons aux points 1 et 3.

Erreur(s) commune(s) : Difficulté à se rappeler de la routine de déplacements.

Points clés :

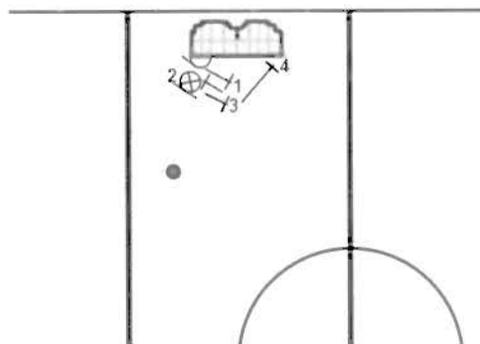
Maintien de la position de base

Bon positionnement

Orientation 45 degrés au poteau

Matériel :

But



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 pivoter de 1/4 de tour à partir de la position papillon. Une fois son pivot effectué, il doit se relever de la bonne jambe et compléter son pivot debout pour faire face à l'entraîneur. Celui-ci va tirer sur le gardien à l'endroit de son choix.

Variante : Demander au gardien de suivre son retour en se déplaçant vers la nouvelle position de la rondelle.

Erreur(s) commune(s) : Il aura de la difficulté à effectuer une rotation (pivot) au niveau de la glace.

Points clés :

Pivoter en position d'équilibre

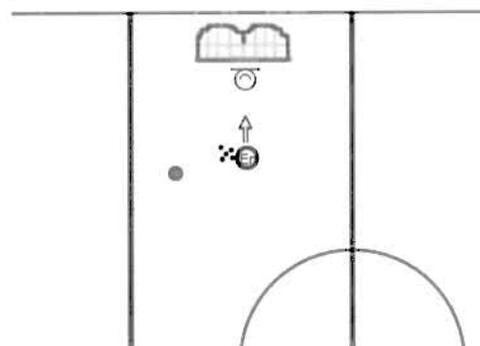
Se relever de la bonne jambe

Suivre la rondelle des yeux

Matériel :

But

Rondelles



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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 en T 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

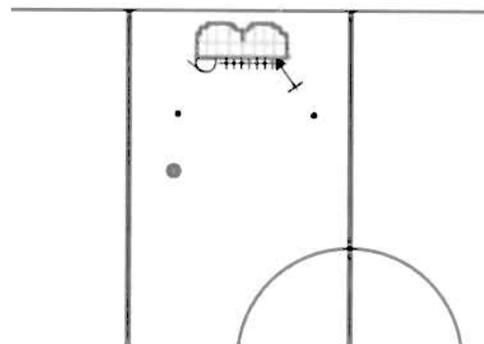
Matériel :

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 et suivre la rondelle pour se repositionner. 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

Cône

Variante : L'entraîneur peut varier l'emplacement des rondelles.

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



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 LECON 15

Séance 15 A

Durée : 8 min

Geste technique:

Immobilisation de la rondelle

Description : Départ en position debout face au but. Au signal de l'entraîneur, il pivote et réagit rapidement en immobilisant la rondelle qui est près de lui avec la technique appropriée. L'entraîneur, lui, a comme tâche de laisser tomber une rondelle à sa gauche ou à sa droite. Ils répèteront l'exercice à plusieurs reprises en s'assurant de travailler les 2 côtés.

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

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 une fois qu'il aura immobilisé la rondelle.



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'échappé. Il doit pousser et glisser en papillon en suivant la rondelle qui est lancée 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.

Points clés :

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

Matériel :
But
Rondelles

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

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



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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.

Points clés :

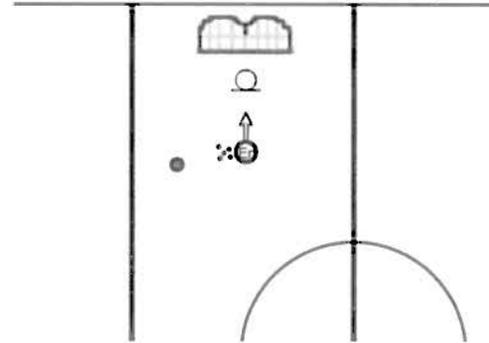
Toujours suivre la rondelle des yeux
Être en position d'équilibre en tout temps
Avoir une bonne vitesse d'exécution

Matériel :

But
Rondelles

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

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



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 rondelle qui est sur la palette de l'entraîneur qui se déplacera d'une zone à l'autre (1,2,3,4). Il est bien important de passer d'une étape à l'autre en s'assurant de tourner la tête seulement lorsque la rondelle dépasse le poteau central.

Points clés :

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

Matériel :

Crayon
But
Rondelles

Variante : L'entraîneur va pouvoir continuer vers le devant du filet et prendre un lancer sur le côté rapproché du poteau.

Erreur(s) commune(s) : Le gardien aura de la difficulté à tourner sa tête au bon moment. Elle va souvent tourner dès qu'il quitte le poteau.



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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 filet 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.

Points clés :

Avoir une position de base fléchie

Avoir une position 45 degrés au poteau

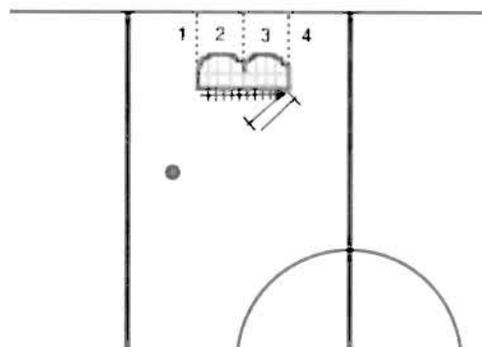
Être centré et face au jeu sur le demi-cercle

Matériel :

But

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.



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.

Points clés :

Immobilisation en équilibre

Bâton devant la mitaine

Tête haute

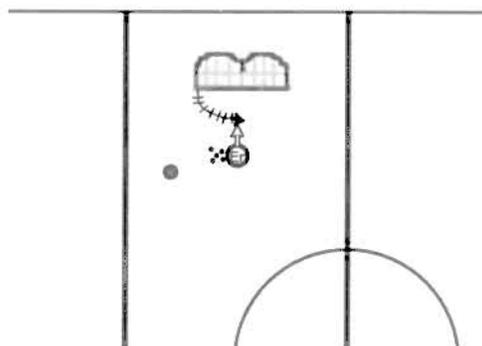
Matériel :

But

Rondelles

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.



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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

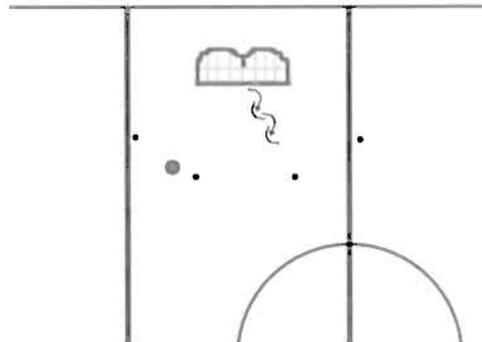
Matériel :

But

Rondelles

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

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

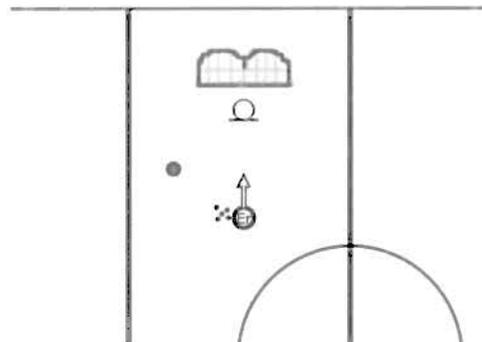
Matériel :

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 4 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.

Points clés :

Maintenir une bonne position de base
Tourner la tête pour suivre la rondelle
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 aura de la difficulté à suivre la rondelle des yeux de façon constante. La tête ne tournera pas bien.



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. L'entraîneur va avoir 2 possibilités : 1- il pourra remonter vers le haut avec la rondelle, le gardien va quitter son poteau et continuer à se déplacer en latéraux. 2 - il pourra continuer près du poteau et tirer du côté rapproché, le gardien pourra alors prendre une position papillon au poteau.

Points clés :

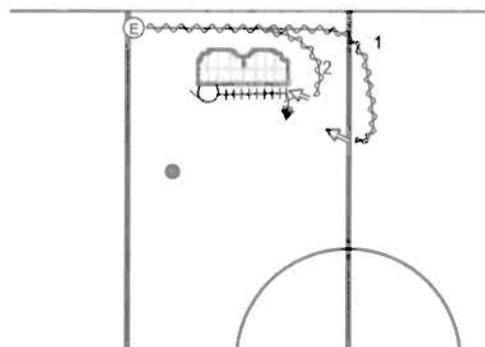
Être en équilibre lors des latéraux
Bien suivre la rondelle des yeux
Être centré lors du lancer

Matériel :

But
Rondelles

Variante : Jouer le retour pour se rapprocher le plus possible d'une situation de partie.

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



GARDIEN DE BUT - MAHG 4 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.

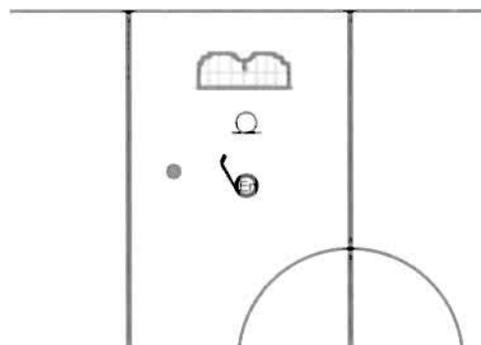
Erreur(s) commune(s) : Le gardien va oublier de maintenir une bonne position de base.

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

