

# Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Faire preuve d'agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu (gardienne/gardien)

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.

## Technique de base pour gardiens

Une introduction animée et instructive au monde du gardien de but. Pour les coachs désireux d'apprendre et qui souhaitent se familiariser avec les exigences du poste de gardien de but.

- [Séquence d'apprentissage «Principes de base de la gardienne/du gardien de but»](#)

## A télécharger

- [Autres formes d'entraînement pour la forme caractéristique](#) (pdf)

○	Joueuse offensive/Joueur offensif	—————▶	Patiner en avant, sans le puck
△	Joueuse défensive/Joueur défensif	~~~~~▶	Patiner en avant, avec le puck
G	Gardiennne/Gardien	—————	Freiner
©	Coach	~~~~~▶	Patiner en arrière, sans le puck
But	But	~~~~~▶	Patiner en arrière, avec le puck
•	Puck	▶	Patiner croisé latéralement
•••	Plusieurs pucks	.....▶	Passer
×	Pylône/Pneu/Cône	~~~~~▶▶▶	Tirer
—	Limites de la surface de jeu - Toblerone		

Signification des symboles du hockey sur glace

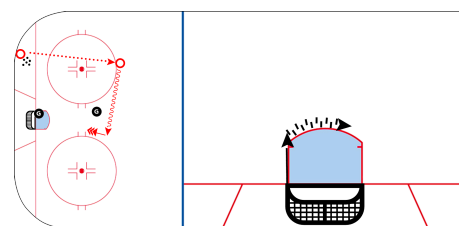
## Mouvement latéral avec écran (screen)

Se déplacer en fonction du puck et le localiser le plus rapidement possible après avoir été gênée 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

Depuis derrière la ligne de but, tu passes le puck à P1, au niveau du cercle. Celui-ci se déplace latéralement pour traverser la royal road (l'axe central) et tirer au but juste avant ou après l'écran.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### plus facile

- Rapprocher l'écran de P1; la gardienne perd brièvement le puck de vue

### plus difficile

- Rapprocher l'écran et P1 d'environ 1 ou 2 m du but

## 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?

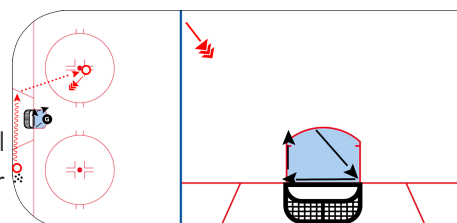
## Sortie entre les poteaux

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

La gardienne s'élançe 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 poteaux en gardant un oeil sur le puck lors de son déplacement derrière le but. Elle doit 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.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### plus facile

- Se déplacer entre les poteaux, sans puck derrière le but; accent sur le déplacement vers la ligne de puck

### plus difficile

- 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)

## 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?

---

Source: Brägger, I. et al. (2022): Manuel Hockey sur glace. Pour les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**