


En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Habiletés de gardien de but

PROGRESSION	HABILETÉ DE GARDIEN DE BUT
<p style="text-align: center;"><b>NOVICE</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>EXÉCUTÉE</b></p>	<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hors glace</li> <li>- Sur glace</li> <li>- Sur place</li> </ul> <p>Position de base ou «position prêt»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise du bâton</li> </ul> <p>Styles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recroquevillé</li> <li>- En «V» inversé</li> <li>- Debout</li> </ul> <p>Mouvement latéral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas chassés</li> <li>- Poussée en «T» et glissée</li> </ul> <p>Mouvement vers l'avant et vers l'arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poussée et glissée</li> <li>- Télescopage</li> </ul> <p>Lancer de l'anneau</p> <p>Positionnement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver les poteaux</li> <li>- Se serrer contre les poteaux</li> <li>- Couvrir les angles</li> <li>- Géographie de la glace</li> </ul> <p>Travail du bâton</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amortissement des tirs</li> <li>- Déviation des tirs</li> <li>- Passes avant et du revers</li> </ul> <p>Chute sur un genou ou «blocage avec le patin»</p> <p>Chute papillon</p>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



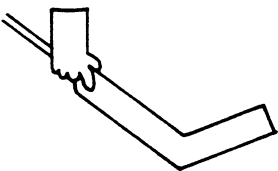
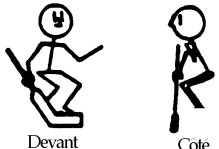
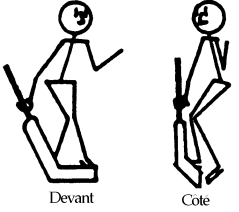
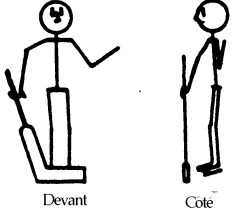
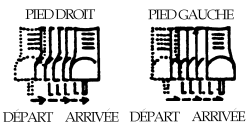
HABILITÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
Échauffements  À l'extérieur de la patinoire (sans patins)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Un échauffement efficace comprend trois étapes : des mouvements actifs et faciles, un étirement statique et des habiletés propres au sport.</li> <li>Commencer avec les groupes des petits muscles et progresser aux groupes des grands muscles.</li> <li>Étirer les muscles, puis exécuter les exercices de façon rigoureuse afin d'accroître le flot sanguin aux muscles et d'aider à se préparer mentalement.</li> </ul>	<p>Exécuter les exercices suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>s'étirer des orteils à l'aîne;</li> <li>s'étirer de la tête à l'abdomen et aux muscles du dos;</li> <li>passer aux exercices de mouvements rapides.</li> </ul>
Sur la patinoire		<ul style="list-style-type: none"> <li>Porter tout son équipement.</li> <li>Exécuter les exercices de patinage avec les autres membres de l'équipe (l'échauffement doit être coordonné de façon à ce que tous les joueurs exécutent les mêmes exercices des deux côtés du corps, en travaillant des groupes des petits muscles aux groupes des grands muscles).</li> </ul>	<p>Exécuter les exercices suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>s'étirer des orteils à l'aîne;</li> <li>s'étirer de la tête au dos;</li> <li>des exercices d'équilibre;</li> <li>des exercices de patinage rapide.</li> </ul>
Sur place (exécuté par le gardien de but portant tout son équipement)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur les exercices propres au gardien de but.</li> <li>Utiliser des exercices à mouvements rapides.</li> <li>Effectuer un exercice de tir.</li> </ul> <p>REMARQUE :</p> <p>Un bon exercice de tir débute avec des tirs en direction du gardien de but et se poursuit avec des tirs visant les coins supérieurs puis inférieurs du filet.</p>	<p>Exécuter les exercices suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>étirements de l'aîne;</li> <li>debout : écarter les jambes au maximum et tenter de déposer la tête sur la glace devant le corps alors que le poids repose sur les pieds - garder les genoux légèrement fléchis;</li> <li>sur les genoux : sans s'asseoir sur ses patins, tendre les jambes sur les côtés et déplacer la tête aux genoux. Changer de côté;</li> <li>étirer le cou d'un côté et de l'autre;</li> <li>balancements des bras et des épaules;</li> <li>tendre les bras au-dessus de la tête, puis les baisser et toucher aux orteils;</li> <li>le bâton sur les épaules, s'étirer des deux côtés;</li> <li>sur les genoux, le bâton posé devant soi sur la glace et la main qui capte dans les airs, donner des coups de pied de chaque côté;</li> <li>se laisser tomber sur les genoux, puis se remettre sur pied et reprendre la bonne position. Répéter;</li> <li>des tirs pour améliorer le degré de préparation mentale et le temps de réaction.</li> </ul>
Position de base ou position d'attente		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.</li> <li>Les jambières sont jointes sans laisser d'espace entre les deux.</li> <li>Les genoux sont légèrement fléchis et le dos est relativement droit.</li> <li>Le poids doit reposer sur la plante des pieds.</li> <li>La main qui capte se trouve sur le côté, la paume faisant face à l'avant.</li> <li>La tête reste levée et surveille le jeu.</li> <li>C'est la meilleure position à enseigner au gardien de but.</li> <li>Commencer par la démontrer sans le bâton afin de permettre de mieux voir les pieds et les jambières.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position correcte, avancer de 10 pieds et se laisser tomber sur la glace. Reprendre la position correcte aussi rapidement que possible.</li> </ul>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



HABILITÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
Prise du bâton		<ul style="list-style-type: none"> <li>Saisir le bâton en haut du manche en pointant l'index le long du manche pour mieux contrôler le bâton.</li> <li>Placer le dessous de la lame du bâton à plat sur la glace entre 4 et 6 pouces de la pointe des patins.</li> <li>Montrer comment tenir le bâton sans gant, puis montrer où le placer.</li> <li>L'inclinaison du bâton doit être adéquate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer la position de base. Avancer de 10 pieds, puis plonger sur la glace tout en lâchant le bâton. Reprendre le bâton et la bonne position aussi rapidement que possible en maintenant une prise adéquate sur le bâton à plat sur la glace. Répéter l'exercice. Aviser le gardien de but de ne pas lâcher le bâton pendant un match.</li> </ul>
STYLES • Accroupi		<ul style="list-style-type: none"> <li>La même position que pour la position de base sauf que les hanches et les genoux sont fléchis davantage.</li> <li>Bonne position à adopter pour intercepter les tirs bas et les tirs masqués.</li> <li>Les coins supérieurs sont davantage exposés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenter des tirs masqués et utiliser des tirs bas dans les coins.</li> </ul>
• "V" renversé		<ul style="list-style-type: none"> <li>La position est la même que pour la position accroupie, sauf que les genoux sont joints et que les pieds sont écartés d'un peu plus que la largeur des épaules.</li> <li>Les pieds et les chevilles sont tournés vers l'intérieur.</li> <li>Bonne position à adopter pour le gardien qui utilise fréquemment la chute papillon.</li> <li>Certains gardiens peuvent préférer ce style au style accroupi s'ils ont tendance à joindre les genoux.</li> <li>Les genoux et les hanches sont fléchis davantage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les mêmes que pour le style accroupi.</li> </ul>
• Debout		<ul style="list-style-type: none"> <li>Position peu utilisée à cause de sa vulnérabilité aux tirs bas.</li> <li>Les jambes sont jointes.</li> <li>Les genoux et le dos sont droits.</li> <li>La main tient le bâton par le haut du manche.</li> <li>Choisir un bâton de gardien de but à forte inclinaison.</li> <li>La main gantée repose sur le côté du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas obliger le gardien à adopter ce style ou tout autre style.</li> <li>Lui présenter tous les styles et lui permettre de choisir celui qu'il préfère.</li> <li>Les tirs dans les coins supérieurs constituent la meilleure façon de mettre ce style à l'épreuve.</li> </ul>
MOUVEMENT LATÉRAL • Petits pas (suite à la prochaine page)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Toujours exécuter ce mouvement en assumant la bonne position.</li> <li>Le poids repose sur le pied de poussée; le pied qui mène glisse dans la direction à prendre tout en demeurant pointé en direction de l'anneau.</li> <li>Déplacer le poids sur le pied qui mène.</li> <li>L'autre pied reprend sa position pour que le gardien de but maintienne une bonne position.</li> <li>La distance parcourue en glissant ne doit pas excéder 12 à 14 pouces.</li> <li>Répéter le mouvement.</li> <li>Démontrer le mouvement sans bâton afin de permettre à l'élève de voir les pieds, puis le recommencer en tenant le bâton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toujours exécuter ce mouvement dans les deux directions.</li> <li>Commencer par une poussée pour se rendre à cinq poussées en changeant de direction.</li> <li>En utilisant la largeur de la glace, patiner d'une bande à l'autre et revenir au point de départ en faisant toujours face à la même extrémité de la patinoire.</li> <li>Comme variante, une personne peut se tenir devant le gardien et pointer à gauche ou à droite; le gardien se déplace dans la direction indiquée.</li> <li>Cet exercice peut être exécuté par deux gardiens travaillant en paires. Accélérer la cadence à mesure que se déroule l'exercice.</li> </ul>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



HABILITÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Petits pas (suite)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer en faisant dos au gardien afin de lui donner une autre vue de l'habileté.</li> <li>Constitue une bonne habileté de mobilité latérale puisque le gardien demeure dans la bonne position et fait face au jeu pour s'ajuster à l'angle de tir.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Poussée et glissée en "T"</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisée lorsqu'un mouvement latéral rapide est requis.</li> <li>Toujours exécutée à partir de la position de base.</li> <li>Le poids repose sur le pied de poussée, c'est-à-dire celui qui forme la barre du «T».</li> <li>Le pied opposé pointe dans la direction à prendre pour former le pied du «T».</li> <li>Le pied arrière pousse et le pied opposé glisse. Après la poussée, le pied arrière récupère derrière le pied de glissée, près de la glace.</li> <li>La jambière de la jambe de poussée fait toujours face au jeu.</li> <li>Le corps est toujours face à l'anneau.</li> <li>Démontrer sans bâton et ensuite avec le bâton. Démontrer de l'avant et de l'arrière.</li> <li>Bonne habileté de mobilité latérale puisque le gardien demeure en position d'attente.</li> <li>Bonne habileté pour permettre un mouvement rapide d'un poteau à l'autre.</li> <li>Exécuter l'habileté à gauche et à droite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pousser d'un côté à l'autre de la glace en faisant toujours face à la même extrémité de la patinoire.</li> <li>Travailler par deux ou regarder une personne qui indique la direction voulue, en poussant à gauche ou à droite et en accélérant la cadence.</li> <li>Se déplacer d'un poteau à l'autre en surveillant l'anneau qu'on se passe derrière le filet.</li> </ul>
<p>MOUVEMENTS VERS L'AVANT ET À RECLONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poussée et glissée</li> </ul>		<p><b>AVANT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toujours exécutée à partir de la position de base.</li> <li>Semblable au départ et à la glissée en «T» pour le patinage avant.</li> <li>Le pied de poussée reprend la bonne position.</li> <li>Répéter le mouvement du pied opposé.</li> </ul> <p><b>À RECLONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Semblable au départ à reculons pour le patinage à reculons.</li> <li>Effectuer un départ à reculons puis glisser en maintenant le poids en équilibre sur les patins.</li> <li>Démontrer sans le bâton, puis avec le bâton en présentant une vue d'en avant et d'en arrière.</li> <li>En le combinant à d'autres, ce mouvement s'avère agressif et stimulant et permet de revenir dans le filet rapidement et efficacement.</li> <li>Le gardien est toujours en équilibre en position d'attente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les partenaires se font face, un avance et l'autre recule, ils changent de direction à tous les 15 ou 20 pieds.</li> <li>Cet exercice travaille les habiletés de patinage avant et à reculons.</li> </ul>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



HABILITÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
Télescopage		<p><b>AVANT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer la position de base.</li> <li>Pointer les orteils vers l'extérieur et écarter les talons d'un peu plus que la largeur des épaules. Continuer à avancer.</li> <li>Si l'on désire ralentir ou s'arrêter, pointer les orteils vers l'intérieur et ramener les pieds dans la bonne position.</li> <li>Répéter ce mouvement.</li> </ul> <p><b>À REÇULONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour avancer à reculons, répéter les étapes dans l'ordre inverse. Au départ, les orteils pointent vers l'intérieur et la plante des pieds amorce la poussée.</li> <li>Pour ralentir ou s'arrêter, pointer les orteils vers l'extérieur.</li> <li>Cette technique est plus difficile que celle de la poussée et glissée puisqu'elle exige de bons muscles à l'aîne.</li> <li>Le gardien doit exécuter le mouvement de pousser vers l'extérieur et celui de tirer vers l'intérieur sinon il perdra l'équilibre.</li> <li>Ne pas trop écarter les jambes afin de maintenir son équilibre et le moins d'espace possible entre les jambières.</li> <li>Éviter de fléchir et de tendre les genoux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer de la ligne de but à l'extrémité de l'enceinte de but par soi-même ou en suivant les directives de l'entraîneur, de l'instructeur ou d'un partenaire.</li> <li>Combiner des mouvements de patinage latéral, avant et à reculons pour suivre son partenaire.</li> <li>Il est possible de créer et de suivre un parcours d'obstacles en utilisant ces mouvements. Toujours utiliser la bonne position.</li> <li>Suivre le patineur avec un anneau.</li> </ul>
Lancer de l'anneau		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'anneau, tenu dans la main gantée, doit être parallèle à la glace (comme pour lancer un frisbee).</li> <li>Ramener l'anneau sur la poitrine et balancer le bras vers l'avant en le pointant en direction de la cible. Lancer l'anneau comme un frisbee.</li> <li>Le gardien peut déplacer son poids du pied arrière au pied avant et s'avancer avec le lancer afin de lui conférer plus de puissance.</li> <li>Le gardien garde les yeux sur la cible et lance l'anneau dans la direction voulue.</li> <li><b>REMARQUE :</b> Il est illégal pour le gardien de lancer l'anneau au-delà de la ligne bleue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer l'anneau à des cibles mobiles et immobiles.</li> </ul>
POSITIONNEMENT  • Trouver les poteaux		<p><b>CÔTÉ DU BÂTON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser la bonne position. Soulever le bâton et le placer plus à l'horizontale devant le corps. Le gardien étend son bras à l'arrière et tape le poteau avec le bout de son bâton.</li> <li>Ramener le bâton dans la bonne position sur la glace.</li> <li>Le gardien ne soulève pas le bâton de la glace si le jeu se déroule près de lui.</li> </ul> <p><b>CÔTÉ DU GANT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Étendre la main pour taper le poteau.</li> <li>Ramener la main gantée en position normale.</li> <li>Le gardien doit toujours trouver le poteau après s'être déplacé dans l'enceinte de but.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suivre le joueur en possession de l'anneau surtout s'il pénètre dans les coins ou se déplace derrière le filet.</li> <li>Faire exécuter des tirs de partout sur la glace en vérifiant l'emplacement des poteaux avant chaque tir ou en retournant à l'autre poteau entre les tirs.</li> <li>Organiser un parcours de patinage dans lequel le gardien doit reculer dans le filet et trouver les poteaux.</li> </ul>



En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



HABILETÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Serrer les poteaux</li> </ul>		<p><b>CÔTÉ DU BÂTON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser la bonne position, le patin placé contre l'intérieur du poteau et le corps collé contre celui-ci, faisant face au devant du filet.</li> <li>Tenir le bâton, dont la lame est couchée sur la glace, droit et perpendiculaire à l'anneau. Étendre également le gant pour qu'il fasse face à l'anneau afin de pouvoir intercepter une passe.</li> <li>Le gardien garde le bâton sur la glace et ses yeux sur l'anneau.</li> </ul> <p><b>CÔTÉ DU GANT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser la bonne position, le patin placé contre l'intérieur du poteau et le corps collé contre celui-ci, faisant face au devant du filet.</li> <li>Étendre la main pour qu'elle fasse face à l'anneau et ramener le bâton devant le corps face à l'anneau, la lame à plat sur la glace pour intercepter la passe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suivre le joueur en possession de l'anneau alors qu'il se déplace dans les coins et derrière le filet tout en trouvant et en serrant les poteaux.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer les angles</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le gardien s'ajuste au jeu en sortant du filet lorsque le jeu se déroule plus loin et en entrant dans le filet lorsque le jeu se rapproche de celui-ci.</li> <li>Le gardien se maintient au centre du filet en couvrant le poteau du milieu.</li> <li>Le gardien tente de se maintenir au centre d'un triangle imaginaire formé par l'anneau et les deux poteaux de but.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le gardien doit prendre l'habitude de taper fréquemment les poteaux avec son bâton et sa main afin de toujours savoir où se situe le filet.</li> <li>Suivre un joueur qui se déplace entre la ligne bleue et le filet et établir un parcours. Utiliser le télescopage, trouver et serrer les poteaux, sans qu'il y ait nécessairement de tirs au but.</li> <li>Nouer une corde à chaque poteau et les ramener à l'anneau pour démontrer comment déterminer les angles.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Repères sur la glace</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le gardien doit apprendre à connaître sa position à partir des indices visuels.</li> <li>Travailler les mouvements dans l'enceinte de but et mémoriser les lignes de l'enceinte de but et les autres signaux visuels.</li> <li>Le gardien choisit des repères sur la patinoire, par exemple la poutre au plafond qui traverse le milieu de la glace, la ligne bleue sur la bande, le centre des cercles de mise au jeu, etc.</li> <li>Ainsi, le gardien aura une bonne idée de sa position simplement en regardant vers l'avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le gardien se déplace avec le jeu et s'arrête à l'occasion pour déterminer sa position.</li> <li>Déplacer l'anneau et demander au gardien de déterminer sa position sans bâton ou sans jeter de coup d'œil derrière lui.</li> </ul>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



HABILITÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
<p><b>MANIEMENT DU BÂTON</b></p> <p>Amortir le tir</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser la bonne position, le dessous de la lame à plat sur la glace de 4 à 6 pouces devant les patins.</li> <li>Si le tir atteint le bâton, déplacer celui-ci vers l'arrière en direction des patins (c'est-à-dire amortir le tir) et l'anneau ne sera pas dévié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'exercer à amortir les tirs sur la glace dirigés vers le bâton.</li> <li>Le gardien suit un joueur qui tire au filet.</li> <li>Les gardiens se placent en paires pour s'exercer à amortir et à dégager l'anneau en direction de leur partenaire.</li> </ul>
<p>Faire dévier les tirs</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser la bonne position, le bâton toujours sur la glace.</li> <li>S'assurer que les joueurs gardent leurs yeux sur l'anneau.</li> <li>En recevant le tir, tourner le bâton afin de faire dévier l'anneau dans le coin.</li> <li>Les mouvements doivent être bien coordonnés.</li> <li>Reprendre immédiatement la bonne position.</li> <li>Faire dévier l'anneau constitue le deuxième choix. Le gardien doit tenter d'amortir le tir afin de prendre contrôle de l'anneau dans l'enceinte de but.</li> <li>S'il ne peut contrôler l'anneau, le gardien doit le faire dévier dans un des deux coins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter des tirs bas à environ deux pieds de chaque côté du gardien.</li> </ul>
<p>• Passes droites et de revers</p>		<p><b>DROITES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La main qui bloque monte jusqu'au bout du bâton et la main gantée tient le bâton à l'extrémité supérieure du manche.</li> <li>Le gardien appuie son poids sur le bâton et passe l'anneau en effectuant un mouvement balayé devant le corps.</li> <li>La tête fait face à la cible et le mouvement de suivi complète la passe avec le bâton pointant en direction de la cible.</li> </ul> <p><b>DE REVERS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exécutée de la même façon que la passe droite, sauf qu'on exécute un mouvement de revers devant le corps.</li> <li>Ne pas tenter d'exécuter la passe avec un mouvement de lancer frappé.</li> <li>Déplacer le poids du pied arrière au pied avant. Avancer avec la passe pour lui conférer plus de puissance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passer l'anneau à une cible. Reculer la cible pour augmenter la distance et la précision en cours d'exercice.</li> <li>S'arrêter pour prendre possession du tir puis passer l'anneau à un joueur en utilisant le bâton.</li> <li>Utiliser des cibles mobiles et immobiles.</li> </ul>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



HABILITÉ	ILLUSTRATION	CONCEPTS ET CONSEILS	EXERCICES
<p>Chute sur un genou ou arrêt avec le patin  (déviation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer la bonne position en tournant le patin comme pour la poussée en «T», la pointe dirigée vers le coin.</li> <li>Se pencher en direction de l'arrêt et tendre la jambe qui mène en gardant le bâton à plat sur la glace devant le corps pour protéger l'espace entre les jambes.</li> <li>La jambe de poussée se laisse tomber sur la glace alors que le patin qui mène se tend en un mouvement semi-circulaire en gardant la lame sur la glace à tout moment.</li> <li>Pour récupérer, ramener le pied qui mène en arrière et la jambe de poussée en bonne position.</li> <li>Le gardien doit garder les yeux sur l'anneau et coordonner le mouvement du patin avec celui de l'anneau.</li> <li>Le gardien ne doit pas se laisser tomber et ensuite étendre la jambe. La lame du patin doit plutôt demeurer sur la glace en tout temps. Pour ce faire, le gardien doit étendre la jambe en se laissant tomber sur la glace.</li> <li>Ce mouvement s'applique aux tirs bas puisque le gardien doit demeurer debout pour intercepter les tirs hauts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des tirs contrôlés sur la glace sont dirigés vers les deux coins inférieurs du filet.</li> <li>Suivre le joueur avec l'anneau qui décoche des tirs sur la glace.</li> </ul>
<p>Chute papillon</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>En utilisant la bonne position, joindre les genoux et glisser les pieds sur les côtés en se laissant tomber sur les genoux.</li> <li>Les jambières sont à plat sur la glace, tournées vers les coins et le bâton est à plat sur la glace couvrant l'espace entre les jambières.</li> <li>Le haut du corps demeure droit avec la main étendue sur le côté.</li> <li>La récupération se fait en ramenant une jambe sous le corps, en se mettant debout et en assumant la bonne position.</li> <li>Ce mouvement sert à bloquer les tirs voilés puisque le gardien est bas et peut voir à travers ou autour de l'écran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Décocher des tirs avec un joueur écran placé devant le gardien de but.</li> <li>Suivre un joueur en possession de l'anneau et décocher des tirs bas.</li> <li>Autres exercices : se baisser et se relever dans la position du papillon pour travailler la vitesse, l'endurance, le maintien du bâton sur la glace, la récupération, etc. (ne pas le répéter trop souvent car cet exercice s'avère très épuisant).</li> </ul>