

LES GARDIENS DE BUT

JIMMY WAITE

Saguenéens de Chicoutimi

LHJMQ



MON CHEMINEMENT

Comme joueur

Comme entraîneur



OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

Vous donner des outils pour développer vos jeunes gardiens afin d'avoir une bonne base de travail.

- Des exercices
- Des conseils
- Des techniques



LES 3 RÈGLES D'OR

1. Battre les passes
2. Être stable
3. Être “Square” devant la rondelle



LA POSITION DE BASE



LES DÉPLACEMENTS

- Debout
- En papillon
- Recovery (Papillon)
- Rotation + bonnes jambes



LE JEU DERRIÈRE LE FILET

- Wrap around
- Suivre le joueur
- Coller le poteau
- Couper les passes



BONNE HABITUDE DE TRAVAIL

- Suivre les retours de lancé pendant les entraînements
- Contrôler les retours de lancé pendant les entraînements
- Relever de la bonne jambe après chacun des lancers
- Coordination (Yeux/Mains) et réchauffement
- Immobiliser chacunes des rondelles libre.



SITUATION DE MATCH

- ❑ Profondeur dans le filet
- ❑ Prise d'information
- ❑ Communication



ERREUR À ÉVITER CHEZ LES JEUNES GARDIENS

- Ne pas contrôler les lancers de loin
- L'impatience
- Ne pas garder le bâton devant lui en déplacement
- Manque d'aggressivité (Top du cercle)



LES SORTIES DERRIÈRE LE FILET

Pee wee

Bantam

Les hésitations



CRÉER ET AJUSTER VOS EXERCICES

- À partir des situations de match
- À partir des points faibles de vos gardiens



CONCLUSION

