

Psychologie du gardien de but

Selon **Michel Vallière**

Michel Vallière : Equipe de France, 5 championnats du monde, J.O. de Lillehammer 94, Kings de Los Angeles (NHL), Ice Tigers de Nuremberg (DEL), Entraîneur des gardiens des olympiques de Hull (Ligue junior majeur du Québec).

Le Hockey est un sport d'équipe. Mais, on y retrouve souvent plusieurs actions où le gardien et l'attaquant sont seuls face à face. Ici, je ne fais pas seulement référence à la situation de l'échappée où du break-away classique mais aussi, à toutes les situations de match où le gardien et l'attaquant se trouvent isolés des autres joueurs. La façon dont un gardien perçoit son rôle dans ces situations, déterminera son succès à long terme.

**Est-ce que le gardien se voit comme un acteur passif de ce duel ?
Est-ce qu'il pense qu'il doit rester profondément dans sa cage et laisser l'attaquant diriger le jeu ?**

Est-ce qu'il perçoit cette confrontation à son désavantage ?

Ou, est-ce qu'il voit cette confrontation d'un bon œil, sachant qu'il en sortira gagnant ?

La confrontation entre le gardien et son attaquant, engendre une étude psychologique complexe et intéressante.

Imaginons la situation suivante :

Un attaquant, en possession du palet, fonce sur la cage dans un angle fermé, confronté à un gardien de talent. Combien d'attaquants se diront :

« Je ne peux pas lancer de là, je ne pourrai jamais battre ce gardien d'où je suis ».

Alors, les attaquants retiennent leurs tirs en cherchant une meilleure opportunité. Plusieurs bons gardiens s'évitent du travail de par leur positionnement ou, même par leur simple réputation. Un attaquant peut donc se trouver sous le contrôle psychologique du gardien.

De même, peut-il être psychologiquement vulnérable, par rapport à un adversaire qui selon lui semble avoir « son numéro ». Peut-être avez-vous discuté avec un gardien qui disait faire un complexe d'infériorité face à un certain adversaire. Si c'est le cas, le gardien est un homme battu avant même le début de la rencontre. Si le gardien se démoralise lui-même, à chaque occasion que cet adversaire contrôlera le palet, ses mouvements deviendront tendus et artificiels. Le gardien devient mentalement incertain et il sera désavantagé au moment de la confrontation.

Constance, concentration, confiance

Le gardien ne doit laisser aucun doute pénétrer son esprit, pour ainsi ne pas diminuer son efficacité. Le gardien ne doit pas non plus, entrevoir son rôle de façon passive.

Physiquement et techniquement, le gardien doit, bien sûr, se retenir pour ainsi s'empêcher de se commettre prématurément face à l'attaquant. Il existe plusieurs façons pour qu'un gardien puisse jouer un rôle actif dans une confrontation avec son attaquant.

« Faites une feinte de harponnage, baissez l'épaule, faites un mouvement de votre choix... ».

L'attaquant n'est pas le seul qui puisse faire des feintes.

Voici le point de vue psychologique, concernant la confrontation directe, impliquant le gardien et son attaquant. Cette confrontation directe implique, vous et lui, vous visualisez ce qui arrive, tout ce passe bien et vous ressentez une grande satisfaction de travail accompli.

Pour qu'un gardien puisse garder une bonne santé mentale, il doit voir son rôle, non pas comme une cible (ce qui est souvent difficile car la grande majorité des gardiens ne bénéficient pas d'enseignement spécifique de la part d'entraîneur, trop souvent incompetent en la matière, mais sert plutôt de véritable cible pour l'équipe durant les entraînements...) mais, plutôt comme un joueur qui agit directement sur les palets.

En d'autres mots, c'est de garder les buts agressivement, de façon offensive. Vous devez agir sur l'adversaire et non subir les tirs en restant profondément dans votre cage. Vous devez vous impliquer, psychologiquement, dans les actions. Vous devez mettre la pression psychologique sur l'adversaire. Vous pouvez rétrécir l'angle de tir de quelques centimètres et vous agissez psychologiquement sur l'attaquant.

« J'avais 20 centimètres, il y a une seconde, il ne m'en reste seulement que 5 centimètres maintenant. »

Et sa confiance disparaît. A ce moment, vous savez qu'il est VAINCU.

Soyez agressif mentalement !

Arrêtez de vous torturer l'esprit à vouloir arrêter l'attaquant, voyez plutôt le fait que c'est l'attaquant qui a le véritable problème de vous battre !

C'est une subtile différence d'attitude. Mettez la pression psychologique sur l'attaquant et non pas sur vous.

Voici une autre situation psychologique... Un adversaire laissé à découvert, positionné 3 mètres à votre droite, reçoit une passe. Vous pouvez sortir rapidement pour rétrécir l'angle de tir au minimum. De cette manière, vous éliminez pratiquement toutes chances de tir, mais aussi, vous le soulagez du fardeau de prendre une décision. Si vous sortez à mi-chemin, vous rétrécissez l'angle de tir mais maintenant l'attaquant a une décision à prendre :

Lancer ou déjouer ?

En forçant l'attaquant à prendre une décision, vous augmentez la pression et le fardeau de l'attaquant et ceci peut vous donner un avantage durant quelques fractions de secondes.

Ce sont des concepts relativement sophistiqués.

Ces différentes situations soulèvent beaucoup de questions par rapport à la position du gardien de but. Ce qui est excellent. Toutes les situations, qui remettent en question la position, garderont le gardien en bonne santé mentale.

Comment vous voyez-vous dans la cage ? Positif ? Actif ? Défiant l'adversaire ? Etes-vous démoralisé par l'adversaire ? Ou avez-vous le contrôle psychologique ?

Le gardien complet doit considérer tous ces aspects.

Réservez une attention particulière à l'aspect psychologique de votre position.

Pour plus d'informations sur le poste de gardien :

<http://notrezone.free.fr>

Transmis par Slap10

D'après le très bon magazine SLAPSHOT