

Protection de la rondelle

Sport : Hockey
Habiletés développées : Protection de la rondelle

Nb participants : Sans contrainte
Durée : 8 minutes
Matériel requis : Cônes
Intensité : Modérée à élevée
Rondelles
Lieu(x) : Patinoire

Objectif de l'éducatif

Améliorer la protection de la rondelle.

Déroulement de l'éducatif

L'instructeur commence par répartir des cônes sur la glace tel qu'illustré sur le schéma ci-dessous. Le joueur se présente face au cône. Arrivé à un mètre, il le contourne en protégeant sa rondelle comme si le cône était un joueur. Au cône suivant, il refait la même chose. Mettre l'accent sur la flexion des genoux, la tête levée, le bâton tenu à deux mains sur la glace, le dégagement des coudes et la rondelle amenée loin à l'extérieur. Demander aux joueurs de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.

Variante

- Utiliser un ou deux instructeurs à la place des cônes;
- Faire le même exercice, mais à chaque cône le jeune fait une feinte vers le côté opposé qu'il contourne;
- Diminuer la distance entre les cônes.

Règles de sécurité

- ★ Faire partir le joueur suivant quand le jeune qui précède est arrivé au premier instructeur.

Schéma

