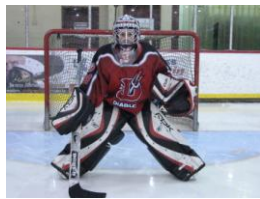


Techniques de base :

La position de base debout

- ⊙ Les patins sont plus écartés que la largeur des épaules
- ⊙ Les genoux sont très fléchis et rapprochés l'un de l'autre.
- ⊙ Le tronc est fléchi vers l'avant.
- ⊙ La tête est haute pour bien observer la rondelle.
- ⊙ Les mitaines sont placées à la hauteur des genoux et avant du corps.
- ⊙ Le bâton est en angle pour diriger les rondelles dans les coins de patinoire
- ⊙ La prise du bâton se situe aux épaules.



La position de base papillon

- ⊙ Les jambières sont écartées au maximum de chaque côté et touche la glace sur toute sa longueur.
- ⊙ Les mitaines sont placées de chaque côté du corps
- ⊙ Le hockey est forcément à angle dû à la position du bloqueur.



- ⊙ Le dos doit être bien droit pour couvrir le haut du filet. Le gardien doit éviter de s'asseoir sur ses fesses.
- ⊙ La tête est haute.
- ⊙ Le bâton est tenu en angle. Il est placé à l'avant, au centre de votre corps.



Position au poteau :

- ⊙ Gauche :



- ⊙ Droite :



- ⊙ Le patin et la jambière sont fortement appuyés le long du poteau.
- ⊙ Seul la tête est dirigée vers la rondelle.
- ⊙ Les patins sont parallèles pour prévoir un déplacement rapide.
- ⊙ Le bâton est placé sur le côté du filet près de la ligne du but.
- ⊙ La mitaine est à l'extérieur du but et ouverte.

La prise du bâton

- ⊙ L'index est placé sur la partie la plus large et les autres doigts sont placés autour du manche. Cette prise stabilise le bâton.

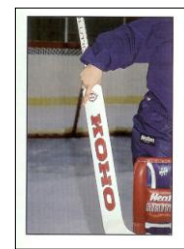


Photo : Devenir gardien de but au Hockey, de François Allaire.