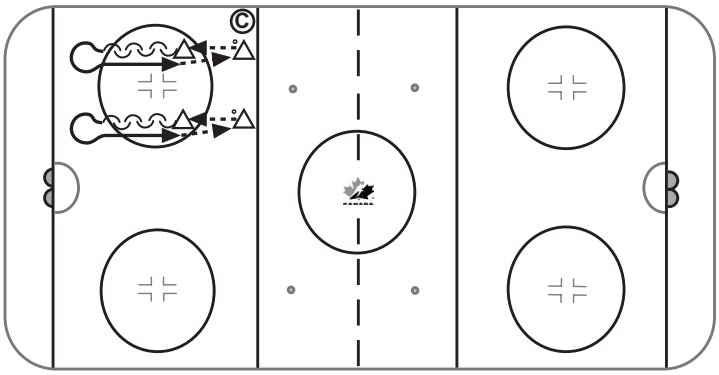
Défensive - Évasion, glissade, arrêt

- Les défenseurs travailleront sur leur agilité de patinage
- Ils échangeront des passes avec le joueur à la ligne bleue, s'évaderont et lui repasseront la rondelle
- Travaillez les évasions du revers et du coup droit
- Progression : ajoutez un freinage en glissant tout en gardant les orteils pointés vers l'extrémité éloignée de la patinoire et en maintenant de la vitesse au lieu de freiner brusquement



Points pédagogiques clés

- Lors des mouvements d'évasion, les défenseurs doivent garder leur vitesse et se donner une impulsion à la fin de leur manœuvre
- Tourner la tête et les épaules et le corps suivra. Tête haute
- Garder toute la lame sur la rondelle
- Placer la rondelle sur le coup droit aussitôt que possible
- Maintenir une bonne flexion des genoux

© Hockey Canada, 2014