LE BÂTON EN POSITION DE BASE DEBOUT

Le bâton est l'outil essentiel du gardien.

Le bâton doit être maintenu fermement avec la lame à plat sur la glace devant les patins pour aider le contrôle des rebonds. Le bâton doit être centré entre les patins pour couvrir l'ouverture entre les jambes sur la glace (5e trou). L'idéale est de retrouver la position du bloqueur à côté de sa jambière et un peu vers l'avant. La palette doit être directement située entre les 2 jambières en position de base. La palette est à environ 1 pieds des orteils. Nous avons quand même un jeu de quelques pouces pour s'ajuster.

Tenir le bâton avec l'index sur la partie large du bâton pour aider à prévenir ce dernier de tourner sur un lancer fort et d'en avoir le parfait contrôle.

La plus part des tout-petits qui commencent à garder les buts ne plient pas beaucoup les genoux. Ils se sentent plus à l'aise ainsi. On dirait qu'ils ne se sentent pas assez stable ou en équilibre. Il faut donc choisir une bonne grandeur de bâton. Les jeunes gardiens débutant ont beaucoup de misère à manœuvrer leur bâton et à le garder entre les jambières lors d'un déplacement. Ils n'ont pas beaucoup de force dans les bras et les poignets. Ils ont alors tendance à déposer leur bloqueur sur leur jambière afin de supporter le poids du bâton. Donc, la position de base est alors difficile au niveau du bloqueur.

Si le bâton est trop court, il y aura superposition de l'équipement, bloqueur versus jambière. De plus, le jeune gardien aura tendance à soulever le bâton quittant ainsi la surface de la glace.

Si le bâton est trop long, le jeune gardien aura tendance à déplier les genoux et à quitter la position de base. De plus, il aura de la difficulté à contrôler son bâton.

Lorsque vous vous déplacez autour de l'enceinte dans votre position de base, votre bâton doit être au ras de la glace. La lame entière (palette) de votre bâton doit être en contact avec la glace. Tout comme votre gant, vous devez soigneusement garder lame du bâton face à la rondelle lorsqu'elle se déplace dans votre zone. En plus de faire face à la rondelle et d'être toujours sur la glace, votre bâton doit être centré entre les 2 jambières afin de protéger votre 5e trou.

Le bâton doit conduire un peu vos mouvements. Il ne devrait jamais bouger d'avance sur votre déplacement. Le mouvement de votre bâton doit être précis et progressif. Il est très difficile pour un débutant de garder son bâton au bon endroit.

Si vous avez un jeune gardien débutant de catégorie novice ou atome, prenez soins de comparer le poids des hockeys de gardien disponibles pour votre prochain achat. Il est préférable de prendre le plus léger et non le plus beau afin de faciliter l'évolution de votre jeune gardien.

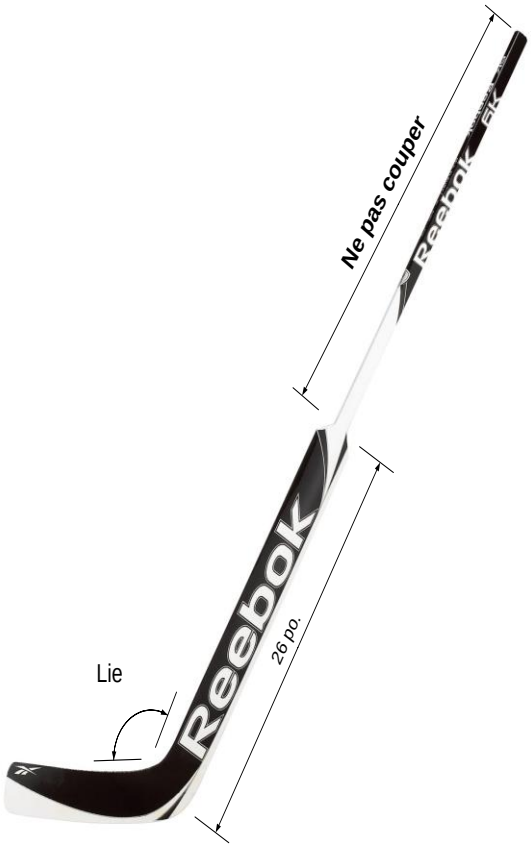
Le bâton de gardien de but ne se coupe pas. Le manche doit rester entier afin de garder le balancement même pour les tout-petits.

Grandeur : 20 pouces et plus

Lie : angle entre le manche et la palette.
L'angle est la même pour tous les hockeys de jeune gardien.

Matériaux : bois, composite ou les 2

Palette : courbée (plusieurs courbes disponibles) ou droite (de moins en moins disponible).



Amusez-vous…sérieusement!

FORMATION TECHNIQUE
Simon Harrisson

Reebok
CCM