

LE HOCKEY SUR GLACE



créé par Raphaël Bigras

INTRODUCTION

Sur la terre, le hockey est un sport pratiqué dans plusieurs pays. Deux types de hockey existent, il y a le hockey sur glace et le dek hockey. Je préfère le hockey sur glace qui se déroule sur une patinoire. Avez-vous déjà joué une partie de hockey?

Dans ce texte, je vais vous parler du but du jeu, de l'équipement, des règles du jeu et de l'entraînement préparatoire.



BUT DU JEU

Le hockey est un sport d'équipe qui se joue sur une patinoire. Le but du jeu c'est de marquer dans le but adverse. Pour marquer un but, il faut envoyer le disque dans le but adverse situé à une extrémité de la patinoire. Le travail du gardien de but est le plus difficile, car il ne faut pas que les joueurs adverses marquent de but.



L'ÉQUIPEMENT

En premier, je vais vous parler de l'objet principal qui s'appelle le bâton de hockey. Le gardien a des jambières, des patins, une culotte, un protège-couilles, des protèges-genoux, un bloqueur, une mite, un cache-cou, des épaulettes, un casque et un bâton de gardien.



RÈGLES

Les règles du jeu sont très strictes. Il peut seulement avoir cinq joueurs sur chaque ligne. Il ne faut pas manquer de joueur sinon il faut déclarer forfait. Il est obligé d'avoir un gardien de but. Les pénalités sont: obstruction, coup de bâton, tenir la personne, bataille et agression.



ENTRAINEMENT PREPARATOIRE

Ici, pour devenir fort au hockey, il faut s'entraîner à tirer, à viser pour tirer aux endroits que tu veux comme par exemple dans le coin du but. Aussi, pour devenir fort, tu dois manger santé et tu devras faire de l'exercice comme de la musculation, courir, mais il faut faire de l'entraînement pour être vite, il faut se pratiquer sur une patinoire. Il faut patiner encore et encore et tu seras vite.



CONCLUSION

Je vous rappelle que le hockey est sport d'équipe et que l'objectif c'est de marquer des but. Aussi, rappelez vous que le niveau mondial de hockey est pratiqué dans de nombreux pays. Ensuite. pour terminer. juste pour vous dire que le hockey sur glace est un sport de contact, voir violent et avec les mises en échec parfois dangereuses.