

FRAPPE MOI!

Objectif	Améliorer les sorties, l'efficacité du brossage, la lecture de la glace
Équipement	Aucun

Préparation

Une pierre est placée sur le bouton pour commencer.

Description

Chaque joueur lance une pierre dans son ordre normal avec un brosseur. Pour commencer, une pierre est placée sur le bouton. Le lead doit ensuite sortir cette pierre et maintenir la pierre lancée en jeu. Le deuxième doit ensuite enlever la pierre que le lead avait lancée en maintenant la pierre en jeu. Le but est de voir combien de coups consécutifs peuvent être lancés sans sortir du jeu. La pierre de tir peut rouler n'importe où dans l'aire de jeu légale. Si le lancer sort du jeu, l'équipe repart avec une pierre au bouton. Si la sortie est complètement manquée ou sort du jeu, le décompte recommence du début. Vous pouvez définir une norme pour le nombre de tirs que l'équipe doit réussir avant le début de l'exercice. Augmenter ce nombre à réussir au fur et à mesure que l'équipe s'améliore.

Variation avancée

Une variante de cet exercice est de commencer au bouton et de rouler la pierre à l'endroit choisi. Par exemple, l'équipe identifie l'endroit où la sortie doit être terminée (par exemple, dans le huit pieds du côté droit). Il faut donc que le frapper-rouler se déplace dans cette partie de la maison. Dans ce cas, le score est le nombre de coups requis pour qu'un joueur se trouve dans la position souhaitée.