

Objectifs :

- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.

Description de l'exercice :

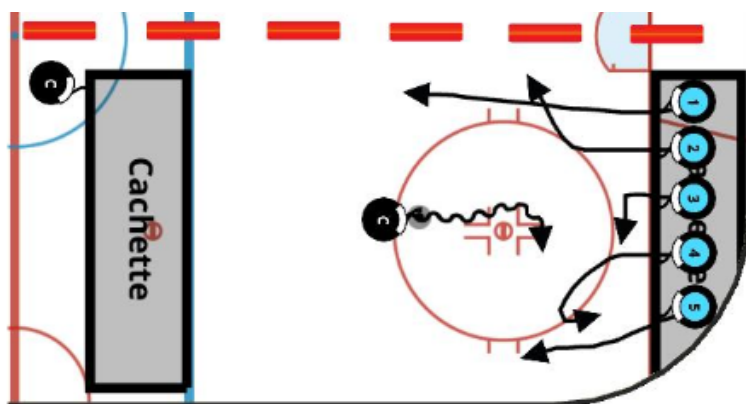
Les joueurs débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre zone neutre. Les entraîneurs sont au centre de l'aire de jeu et doivent lancer les ballons afin de toucher les joueurs lorsqu'ils passent dans la zone. Les joueurs doivent esquiver les ballons lancés par les entraîneurs. Une fois touché, le joueur se rend dans la zone neutre pour effectuer 10 sauts sur place. Une fois complété, il peut réintégrer le jeu. Cet exercice permet de développer l'agilité et la capacité à anticiper les trajectoires en mouvement. Cet exercice ludique améliore la réactivité tout en encourageant la concentration dans un contexte ludique.



Jeu collectif

Matériel :

- Ballons

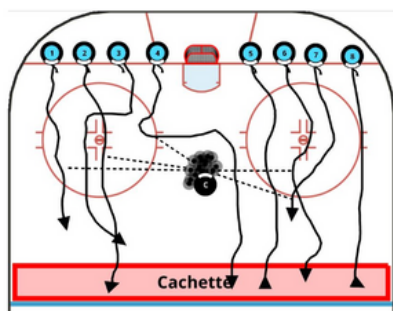


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager les joueurs à lever la tête et anticiper les lancers.
- Encourager les joueurs à éviter les ballons en changeant de direction plutôt qu'en plongeant sur la glace.
- Renforcer le plaisir et la persévérance en félicitant les esquives réussies.
- Encourager les joueurs à esquiver les ballons plutôt qu'à passer à travers la zone le plus rapidement possible.

Variantes :

- Ajouter des obstacles dans la zone pour ralentir le déplacement des joueurs et les forcer à changer de direction.
- Deux entraîneurs sont placés pour éliminer les joueurs.



Progression 2 :

Les joueurs débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre cachette. Les joueurs doivent éviter de se faire toucher par le ballon de l'entraîneur. Une fois touché, le joueur attend à genoux dans la zone neutre pour la prochaine ronde. Si un joueur attrape le ballon au vol, il n'est pas éliminé et délivre tous ses coéquipiers.