

Objectifs :

- MAHG 2 : Maintenir son équilibre à un pied en ligne droite.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.

Description de l'exercice :

Placer le groupe en équipes de trois à quatre joueurs et placer un parcours d'obstacles à l'aide de cônes devant chaque équipe. Le joueur doit franchir le parcours tout en demeurant en contrôle de son ballon, puis effectuer un tir botté au filet jusqu'à ce qu'il compte un but. Lorsque c'est fait, il prend son ballon avec les mains et retourne rapidement le porter au joueur suivant dans la file. La première équipe qui termine le parcours remporte la course.



Jeu collectif

Matériel :

- Ballons
- Buts

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Circuler entre les joueurs, leur parler afin qu'ils gardent la tête levée et qu'ils respectent les consignes de sécurité.
- Dégonfler légèrement les ballons pour limiter le roulement et faciliter le contrôle.
- Encourager les joueurs à garder les jambes fléchies afin de garder un meilleur équilibre pour frapper le ballon.
- Ajouter des parcours pour maximiser l'engagement moteur.

Variantes :

•

Progression 2 :

Former un nouveau parcours de portes successives. Les joueurs doivent se rendre au filet en se faisant une passe à travers chaque porte pour avancer dans le parcours. Une fois rendu au filet, un joueur prend un tir puis récupère le ballon. Lorsque réussi les deux joueurs retournent à leur file avec le ballon pour que la prochaine paire puisse prendre le départ. La première équipe qui termine remporte la course.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de contrôler le ballon avec leurs pieds seuls. Elle permet d'ajouter un déséquilibre supplémentaire et d'augmenter le niveau de coordination nécessaire pour effectuer une passe.

Progression 3 :

Mini-match de soccer : Former des équipes de quatre joueurs. Placer les buts de manière à avoir un match par demi-zone. Lorsque le joueur récupère le ballon, il essaie de faire une passe avec ses pieds en direction d'un partenaire. Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps et se relever immédiatement en cas de chute. L'exercice permet de développer l'équilibre dynamique sur patins et la coordination dans un contexte de jeu. Ajouter des buts et des ballons pour maximiser l'engagement moteur et le temps de possession du ballon.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de respecter les consignes de sécurité (rester debout, pousser le ballon avec le patin, botter sans lever les lames) dans le cadre d'un jeu. La supervision active des entraîneurs est nécessaire.

