

Objectifs :

- MAHG 3 : Projeter la rondelle vers différentes cibles lorsqu'en mouvement vers l'avant.
- MAHG 3 : Prendre contrôle de la rondelle directement et indirectement sans arrêter son déplacement.

Description de l'exercice :

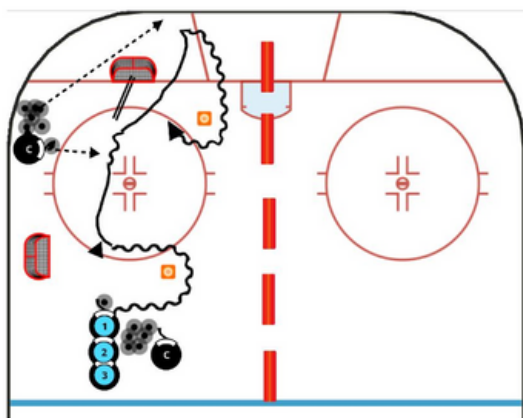
Parcours de tirs : Tous les tirs sont pris du coup droit. Le joueur O1 débute avec la rondelle, contourne le cône et prend un premier tir. Il se dirige ensuite vers le deuxième filet, reçoit une passe de l'entraîneur et prend un tir en mouvement. Il poursuit sa route jusqu'à derrière le filet et freine à la bande. L'entraîneur lui passe la rondelle par la bande. Le joueur récupère et revient contourner le cône pour un troisième tir.



Tir poignet

Matériel :

- Cônes
- Rondelles
- Buts



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Présenter l'activité comme un exercice normal ou un défi personnel, non comme une évaluation formelle.
- L'évaluation est un outil pour constater les acquis, pas pour classer les joueurs.
- Prendre des notes discrètement pour conserver un climat détendu et centré sur l'action.
- Limiter les éléments observés. On évalue seulement la réussite ou non de l'objectif, pas la qualité d'exécution.

Variantes :

-