

Objectifs :

- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour atteindre une cible avec la rondelle.

Description de l'exercice :

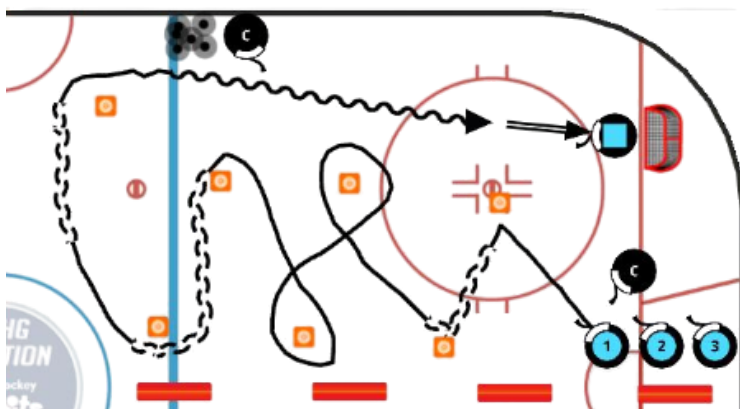
Parcours de huit changements de direction effectués avec des gestes techniques différents. La joueuse enchaîne un départ avant, un freinage avant, un départ arrière, du patinage arrière, un freinage arrière, deux virages brusques, un virage avant/arrière puis arrière/avant et termine avec deux pivots dans la ligne droite. Elle récupère une rondelle pour un tir au filet.



Virages avant-arrière

Matériel :

- Cônes
- Rondelles
- But



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 :

-