

Objectifs :

- MAHG 2 : Arrêter son déplacement rapide de côté.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.

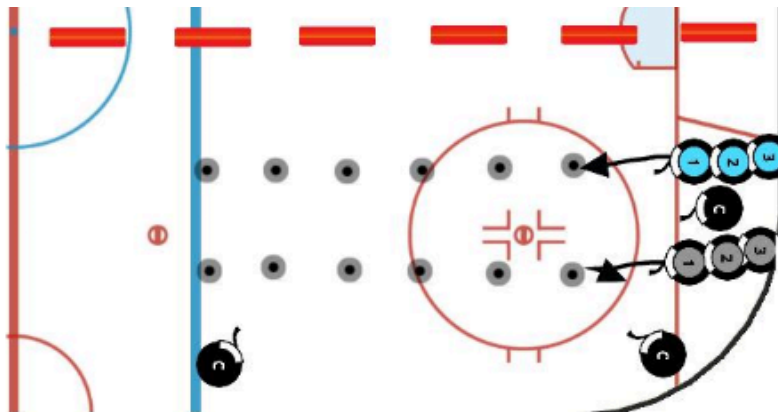
Description de l'exercice :

L'entraîneur initiation divise le groupe en équipes de trois, sans bâton. Il positionne six rondelles ou ballons pour chaque équipe à une distance de plus en plus éloignée de la ligne de départ. L'objectif est d'aller chercher les objets le plus rapidement possible, une joueuse à la fois. La joueuse doit revenir s'arrêter et s'asseoir à la fin de sa file pour que la joueuse suivante puisse partir. La première équipe qui a déposé tous ses objets gagne. Encourager les joueuses à rester basses lors du freinage pour pouvoir prendre les objets et repartir plus rapidement. Cet exercice permet de travailler les arrêts contrôlés et la coordination dans un contexte dynamique et ludique.



Arrêt brusque

Matériel : • Cônes • Rondelles • Ballons • Cerceaux



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Les joueurs restent dans leur corridor respectif.
- Les joueurs regardent toujours vers le centre pour faire les freinages.
- S'assurer que les joueurs partent seulement lorsque leur coéquipier est assis.

Variantes :

- Inverser l'exercice : placer des cerceaux vides sur le parcours. Les équipes débutent avec 6 objets. Ils doivent aller en porter un par cerceau à tour de rôle.
- Même exercice, mais alterner le patin avant et arrière. Les départs se feront de l'avant et à reculons, toujours en regardant vers le fond de la glace.

Progression 2 :

Même exercice, mais les joueuses ont leur bâton et les rondelles sont utilisées comme objet. Les joueuses doivent transporter la rondelle avec leur bâton.

Passer à cette progression pour développer les habiletés de transport de rondelle à une ou deux mains en patinage avant.

