

Objectifs :

- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.
- MAHG 3 : Effectuer un virage à 180 degrés en maintenant les deux patins sur la glace.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

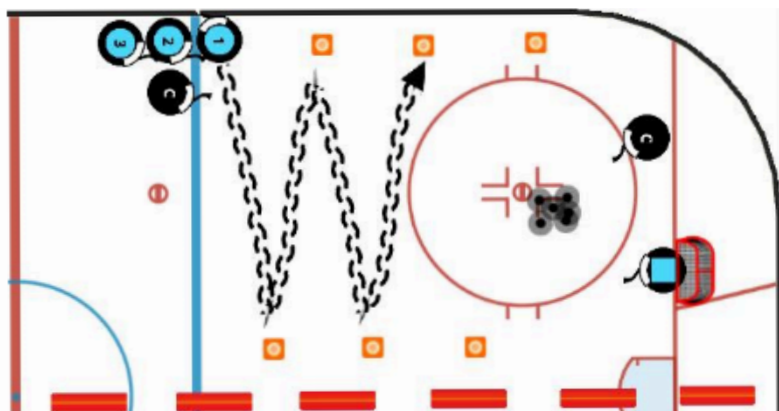
Description de l'exercice :

Au signal de l'entraîneur initiation, le joueur effectue son départ arrière et patine jusqu'au premier cône, freine à deux patins face au centre de la glace. Il effectue une forte coupe en C à un patin de manière à pivoter sur place pour un nouveau départ arrière vers le deuxième cône placé en direction opposée. Répéter pour l'ensemble du parcours. Après son dernier freinage, il effectue un départ avant et récupère une rondelle pour aller prendre un tir. Lorsque les joueurs sont en mesure de freiner en gardant leur équilibre, effectuer les freinages à un seul patin. Cet exercice permet de travailler la mobilité arrière et les freinages arrière dans un environnement contrôlé pour mettre l'accent sur la bonne exécution technique.



Arrêt arrière

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles • Ballons

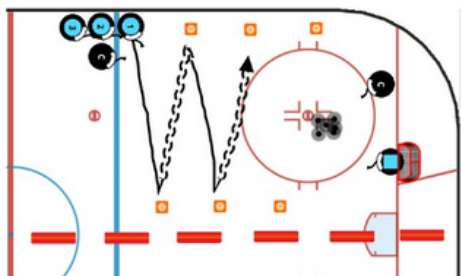


Conseils de l'entraîneur-maître :

- S'assurer que les joueurs freinent avec le patin opposé à la direction de leur départ.
- Faire partir le second jeune lors du premier freinage.
- Lorsque les joueurs ont terminé, s'assurer de repartir et d'inverser les gestes techniques.

Variantes :

- Même parcours, mais le joueur a possession de la rondelle dès le début.



Progression 2 :

Même parcours, mais le joueur regarde toujours dans la même direction. Il alterne donc entre le patinage avant/arrière et les freinages avant/arrière.

Utiliser cette progression lorsque le joueur maîtrise l'arrêt arrière. Elle permet d'enchaîner l'arrêt avec un départ rapide vers l'avant.

Progression 3 :

Les passes : Placer les joueurs deux par deux, face à face avec un ballon. Ils n'ont pas de bâton. En restant toujours face à face, ils s'échangent le ballon tout en faisant le parcours. Cliquez sur l'image pour le schéma complet de l'exercice.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de freiner avec stabilité. L'échange de ballon les force à patiner la tête haute et le tronc droit.

