

Objectifs :

- MAHG 1 : En mouvement, sauter par-dessus un obstacle sans tomber.
- MAHG 1 : Arrêter son déplacement vers l'avant sans tourner ni tomber.
- MAHG 1 : Alternier une poussée et une phase de glissement de chaque côté pour avancer.

Description de l'exercice :

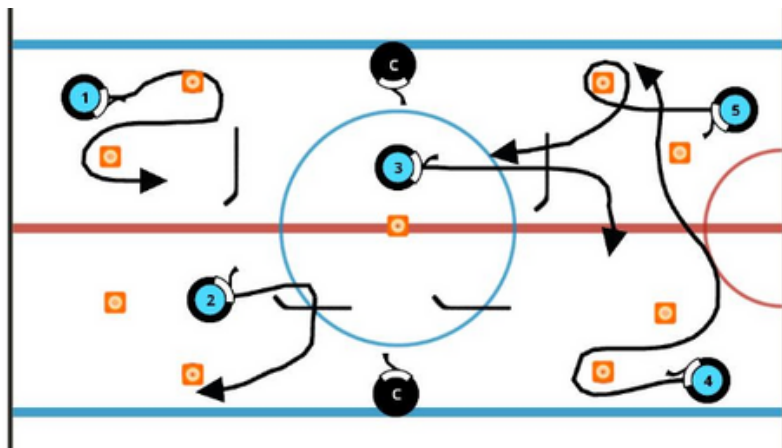
Les joueurs se déplacent librement dans la zone et au signal de l'entraîneur initiation, ils affrontent les obstacles suivants : sauter par-dessus les lignes, se jeter à genoux, se coucher sur le ventre, faire la torpille, tourner autour d'un cône, etc. Cet exercice permet de développer l'équilibre et l'agilité à travers des déplacements variés et ludiques sur la glace.



Franchir des obstacles

Matériel :

- Cônes
- Marqueur
- Ballons
- Bâtons



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Laisser les joueurs circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée.
- Rappeler les consignes aux joueurs fréquemment.
- Après chaque consigne, ils se placent debout.
- Les joueurs utilisent leurs bâtons.

Variantes :

- Même jeu, mais avec un ballon dans la main pour favoriser une posture droite.
- Les entraîneurs sont des tags et pourchassent les joueurs à travers la zone.

Progression 2 :

Course à obstacles : L'entraîneur initiation forme deux ou trois colonnes de joueurs. Ils doivent faire une course à obstacles. Les joueurs doivent tenir, en tout temps, leur ballon à deux mains. Ils patinent, passent entre deux cônes, plongent, se relèvent le plus vite possible et franchissent la ligne d'arrivée. La course se fait par vagues d'un contre un et non à relais.

Cette progression permet d'augmenter la vitesse d'exécution naturellement dans un environnement ludique sous forme de petite compétition. Assurez-vous de placer des joueurs de niveau d'habiletés équivalents ensemble.

