

Objectifs :

- MAHG 1 : Alternar une poussée et une phase de glissement de chaque côté pour avancer.
- MAHG 1 : Arrêter son déplacement vers l'avant sans tourner ni tomber.
- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.

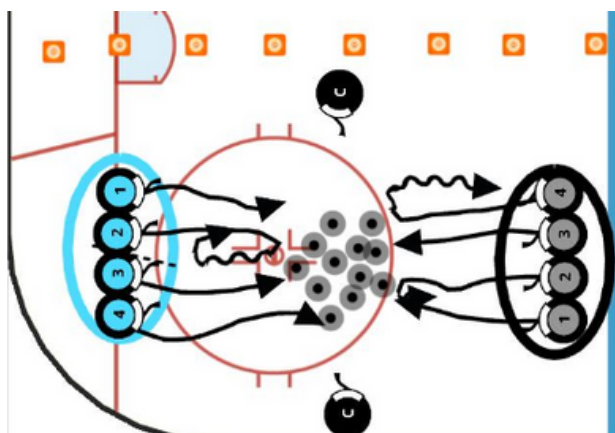
Description de l'exercice :

Former deux équipes. Chacune doit aller chercher le maximum de rondelles dans le cercle et les rapporter dans son territoire. Le joueur rapporte une rondelle à la fois. Quand tous les ballons sont rapportés, les joueurs doivent être à genoux dans leur équipe. Cet exercice permet de travailler le patinage rapide et le repérage spatial dans un contexte ludique et dynamique.



Patinage avant

Matériel : • Cônes • Rondelles • Anneaux • Balles



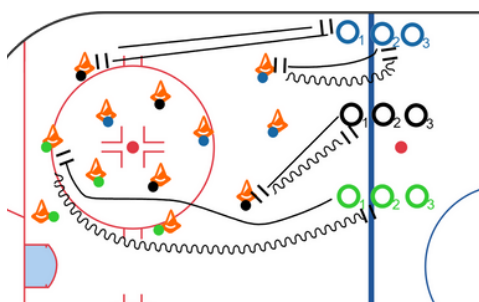
Conseils de l'entraîneur-maître :

- Demeurer près du cercle et encourager les joueurs à rester debout, genoux fléchis.
- Garder les joueurs dans la zone.
- Empêcher les joueurs de se lancer vers le cercle.
- Bien identifier les territoires pour chaque équipe.
- Empêcher les joueurs de lancer les rondelles.

Variantes :

- Même jeu, mais avec bâton.
- Même jeu, mais ajouter en plus des anneaux et des balles.

Progression 2 :



Divisez le groupe en deux ou trois équipes. L'entraîneur place des cônes un peu partout dans la zone et cache sous chacun un objet : une rondelle noire, une rondelle bleue ou une balle de tennis. Chaque équipe se voit attribuer un type d'objet à retrouver. Au signal, un joueur par équipe part patiner jusqu'à un cône, freine, le soulève et, si l'objet dessous correspond à celui de son équipe, le rapporte à sa zone. Le joueur suivant peut partir seulement lorsque son coéquipier est revenu. L'équipe qui retrouve tous ses objets le plus rapidement remporte la partie.

Passer à cette progression pour augmenter la vitesse de patinage avant un freinage. Les joueurs doivent également être attentifs aux actions de leurs coéquipiers. Les joueurs doivent également être attentifs aux actions de leurs coéquipiers pour savoir où sont cachés les objets à trouver.