

Objectifs :

- MAHG 0 : Marcher sur la glace dans toutes les directions.
- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.

Description de l'exercice :

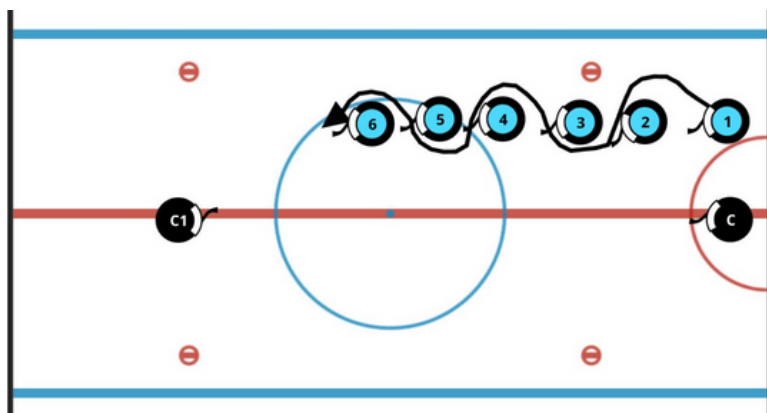
Les joueurs sont à genoux, un derrière l'autre. Chacun leur tour, à partir du dernier, il se lève, patine et traverse les autres joueurs en zigzag et se place en avant de la ligne pour se mettre à genoux. Cet exercice permet de travailler les virages et le contrôle des carres dans un environnement contrôlé et amusant.



Virage glissé

Matériel :

- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Garder une distance assez grande entre les joueurs pour qu'ils puissent passer.
- Demander aux joueurs de vous regarder afin qu'ils gardent la tête levée.
- Faire plus d'un jeu.
- Dessiner des croix sur la glace aux endroits où les joueurs doivent arrêter.

Variantes :

- Même exercice, mais les joueurs doivent se tenir debout, les bras sur le côté.
- Même exercice, mais les joueurs doivent transporter une rondelle.