

Objectifs :

- MAHG 2 : Arrêter son déplacement rapide de côté.
- 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 résoudre un problème.

Description de l'exercice :



Départ de côté

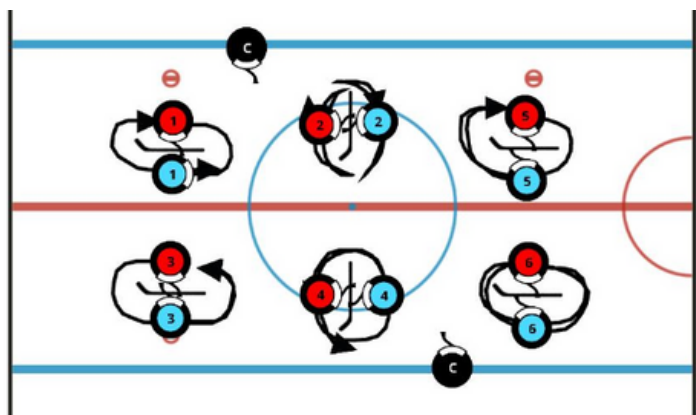
L'entraîneur initiation forme des équipes de deux joueurs. Disposer les cônes comme illustrés. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire formée par le bâton. Les joueurs se pourchassent autour du bâton. Cet exercice permet de développer l'agilité, la rapidité de réaction et les feintes corporelles qui seront éventuellement nécessaires en situation de démarquage.

Matériel :

- Cônes
- Marqueur
- Rondelles

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Rappeler aux joueurs de garder une position de base pour rester agiles autour du bâton.
- Encourager des changements rapides de direction pour esquiver et feinter l'adversaire.
- Observer le respect de la ligne imaginaire : aucun joueur ne doit traverser le bâton pour maintenir le défi.
- Souligner l'importance du marquage et du démarquage : le chat doit suivre de près sans se faire dépasser, tandis que la souris doit utiliser des feintes, des pauses ou des accélérations pour se libérer.
- Circuler pour vous assurer que les joueurs respectent les consignes.



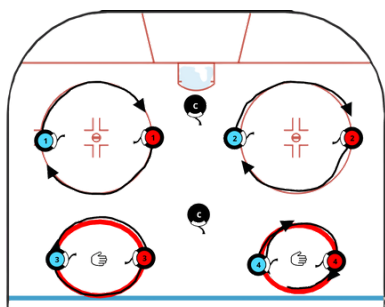
Variantes :

- La souris se sauve, tout en contrôlant une rondelle.
- Augmenter ou réduire la longueur de la ligne du milieu.

Progression 2 :

Plutôt que d'utiliser des cônes, les joueurs sont placés sur un cercle (cercle de mise en jeu ou tracé sur la glace). Possibilité de placer plusieurs souris pour un même chat si le cercle est assez grand. Lorsqu'une souris est touchée, elle attend au centre du cercle.

Passer à cette progression pour travailler les croisements et les accélérations en croisements plutôt que les changements de direction rapides.



Progression 3 :

Même jeu, mais utiliser trois cônes pour former un triangle d'au moins 2 m par côté.

Passer à cette progression pour utiliser une plus grande variété de gestes techniques pour effectuer des feintes et changements de direction.

