

Objectifs :

- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.
- MAHG 2 : Se rappeler des consignes d'un exercice et les appliquer.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.

Description de l'exercice :

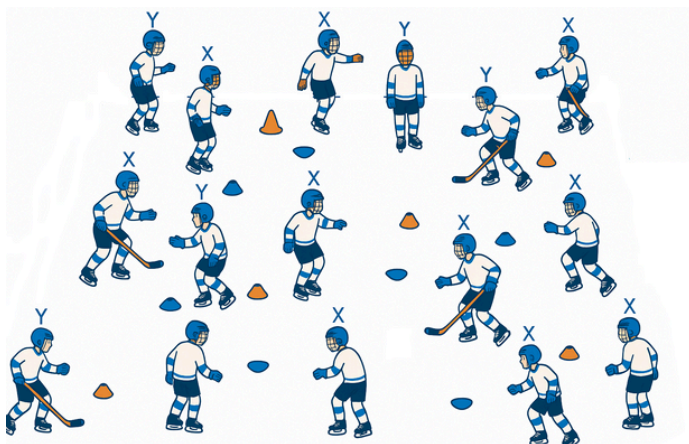
Diviser le groupe en deux équipes (les flips - X contre les flops - Y), sans bâton. Placer un nombre égal de cônes à l'endroit (flip) et à l'envers (flop) un peu partout dans la zone. Au signal, tous les joueurs se déplacent librement dans la zone pour tourner les cônes dans le sens correspondant à celui de leur équipe (sans les déplacer). Après 1 minute, l'équipe qui a le plus de cônes de son côté l'emporte. Cet exercice aide à développer les notions tactiques de chasseur (repérer et retourner rapidement les bons cônes) et de surveillant (protéger ou reconvertir les cônes déjà gagnés) en obligeant les joueurs à alterner entre attaque et défense.



Départ de côté

Matériel :

- Cônes



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Mettre l'accent sur la prise d'information rapide et la décision efficace : choisir quels cônes aller changer stratégiquement.
- Le joueur doit identifier une direction précise où patiner plutôt que de glisser aléatoirement dans la zone.
- Bien expliquer les rôles : chaque équipe doit savoir si elle remet les cônes à l'endroit (flip) ou à l'envers (flop).
- Surveiller que les joueurs ne déplacent pas les cônes, mais les retournent uniquement sur place.
- Varier les durées et répéter plusieurs vagues pour maintenir l'intensité et permettre des ajustements tactiques.

Variantes :

- Augmenter le nombre de cônes pour donner plus d'options à chaque joueur.



Progression 2 :

Même jeu, mais ajouter des obstacles à contourner ou enjamber dispersés dans la zone.

En modifiant l'espace, les joueurs sont appelés à changer plus fréquemment de direction et développent ainsi leur agilité.