

Objectifs :

- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.
- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

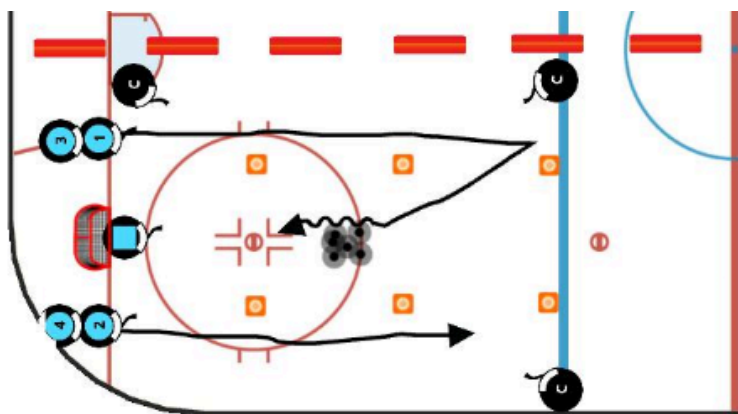
Au signal de l'entraîneur initiation, la joueuse effectue un départ de côté et se dirige vers le premier cône pour y freiner. Elle fait de même à chaque cône suivant. Au dernier cône, elle fait un départ dans le sens inverse pour aller récupérer une rondelle et prendre un tir. Tous les départs sauf le dernier sont pris en regardant vers le centre de la zone. Les joueuses changent de file à chaque répétition pour travailler des deux côtés. L'exercice permet de mettre l'accent sur le déséquilibre vers l'avant nécessaire pour un départ efficace.



Départ de côté

Matériel :

- Cônes
- Rondelles

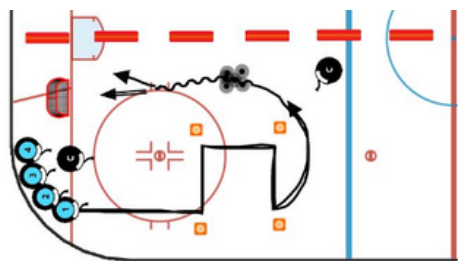


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Le deuxième joueur démarre une fois que le premier joueur a récupéré une rondelle.
- S'assurer que les joueurs freinent complètement avant de récupérer une rondelle.
- Changer le côté de freinage après 4 minutes.

Variantes :

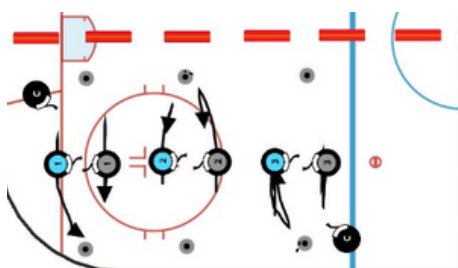
- Pour pratiquer les départs de côté et d'avant, répartir les joueurs partout dans la zone, en position de base. Au signal, l'entraîneur pointe une direction (avant, gauche ou droite). Les joueurs font un départ rapide dans la direction demandée puis freinent après quelques enjambées.
- À chaque cône, les joueurs pivotent pour alterner les départs vers la gauche et vers la droite.



Progression 2 :

Décaler les cônes pour inclure les départs avant. La joueuse choisit entre un départ d'avant ou de côté selon la direction dans laquelle elle doit aller.

Passer à cette progression pour développer les différentes techniques de départs et faire comprendre aux joueuses dans quelle situation les utiliser.



Progression 3 :

Poursuite à deux : Placer les joueuses deux par deux, face à face au centre d'un corridor de 2 m de large. Placer une rondelle à chaque extrémité à environ 4 m du centre. Une joueuse est la meneuse, l'autre la chasseuse. À tout moment, le chasseur peut partir d'un côté ou de l'autre pour toucher à la rondelle. Le chasseur doit le rattraper et l'empêcher de prendre la rondelle. Encourager le meneur à effectuer des feintes avec son haut de corps avant d'effectuer son départ. L'hésitation de l'adversaire donne plus de temps pour se démarquer.

Passer à cette progression pour intégrer les départs de côté rapide dans un contexte aléatoire de poursuite (marquage/démarquage).