

Objectifs :

- MAHG 2 : Passer et tirer la rondelle de face et de côté en position statique pour atteindre une cible.
- MAHG 3 : Passer et tirer la rondelle vers différentes cibles lorsqu'en mouvement vers l'avant.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour atteindre une cible avec la rondelle.

Description de l'exercice :

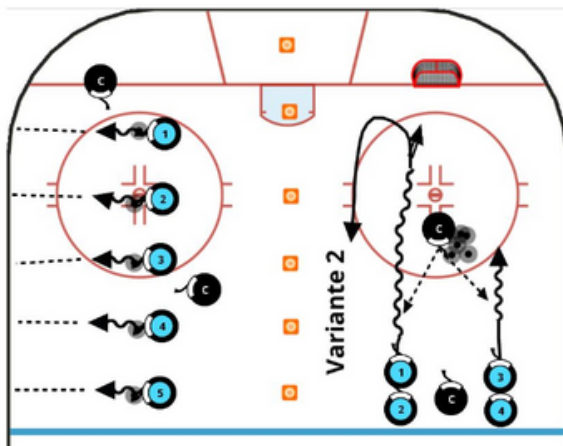
Placer des stations de manière à ce que tous les joueurs aient une cible à atteindre (cône, cerceau, mini-but, cible collée sur la bande, etc.). À 3 m de la bande, le joueur patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt en chasse-neige à une lame et exécute son tir. À chaque fois qu'il réussit deux tirs, le joueur recule afin de tirer d'une plus grande distance. L'objectif est de progressivement réussir le plus long tir qui atteint la cible. Encourager le joueur à poursuivre son chemin vers la cible après son tir pour accentuer le transfert de poids vers l'avant.



Tir balayé et tir poignet

Matériel :

- Cônes • Rondelles

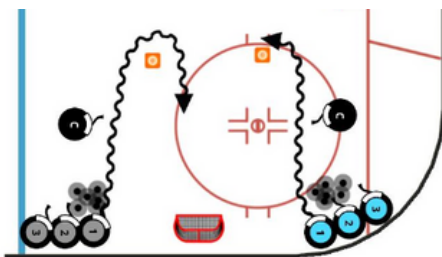


Conseils de l'entraîneur-maître :

- L'entraîneur donne le signal pour tirer et pour aller chercher la rondelle.
- Au besoin, placer plusieurs stations de tir.
- Encourager les joueurs à suivre leur tir avec une poussée vers l'avant pour renforcer le transfert de poids.
- Rappeler que la précision est plus importante que la puissance.
- Varier les types de cibles pour stimuler la motivation et l'adaptation technique.
- Offrir des encouragements et des rétroactions fréquentes pour soutenir l'engagement individuel.

Variantes :

- Pour décortiquer le geste et mettre l'accent sur le transfert de poids sur le bâton. Le joueur se laisse glisser sur une jambe en levant la jambe opposée à son bâton avant de prendre son tir.
- L'entraîneur fait 2 colonnes. Les joueurs patinent, reçoivent une rondelle de l'entraîneur et prennent un tir en mouvement.



Progression 2 :

Le joueur débute à la même hauteur que le filet. Il contourne le cône avec la rondelle et prend un tir en mouvement.

Passer à cette progression pour intégrer le tir en mouvement et après un léger déséquilibre (virage). Force le joueur à se repositionner correctement avant de prendre son tir s'il veut un transfert de poids efficace.

Progression 3 :

Parcours de tir : Le joueur O1 débute avec la rondelle, contourne le cône et prend un premier tir. Il se dirige ensuite vers le deuxième filet, reçoit une passe de l'entraîneur et prend un tir en mouvement. Il poursuit sa route jusque derrière le filet et freine à la bande. L'entraîneur lui passe la rondelle par la bande. Le joueur récupère et revient contourner le cône pour un troisième tir.

Passer à cette progression pour intégrer une variété de tirs en mouvement et après une réception de passe.

