

Objectifs :

- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- 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 se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

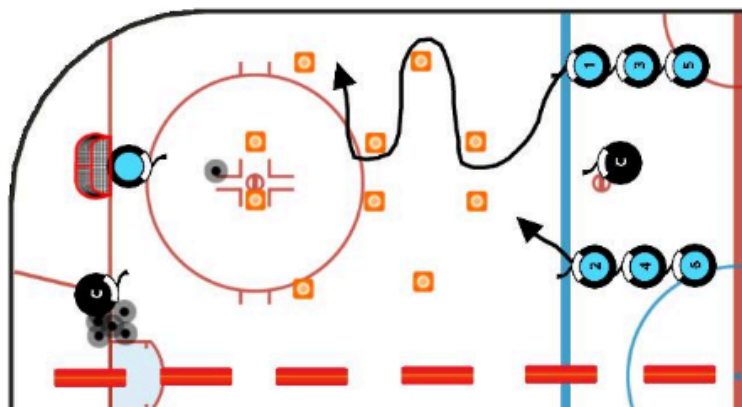
L'entraîneur initiation forme deux colonnes qui effectuent l'exercice en alternance. Le premier joueur patine, effectue des virages brusques autour des cônes (tel qu'illustré), récupère la rondelle libre et prend un tir au filet. Lorsque le joueur est à la mi-parcours, le suivant commence.



Virage brusque

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur le glissement des patins en virage. Ne pas faire de croisements.
- Toucher le partenaire avec le bout de la lame du bâton avant qu'il ne parte.

Variantes :

- Même exercice, mais avec rondelle.
- Course pour la rondelle : Deux joueurs partent en même temps dans des parcours opposés. Le premier arrivé à la rondelle prend son tir.



Progression 2 :

Reprendre le même parcours. Cette fois, les virages s'effectuent en équilibre sur le pied extérieur. Le joueur lève son patin à l'approche du virage le tente de le redéposer sur la glace le plus loin possible après son virage.

Passer à cette progression pour développer le contrôle des carres intérieures et l'équilibre.

Progression 3 :

Au signal de l'entraîneur initiation, un joueur débute en croisant autour du cercle et se dirige par la suite vers le premier cône pour faire un virage brusque et au deuxième pour un 360°. En finissant le dernier virage, il accélère, reçoit une rondelle d'un entraîneur et prend un tir au but.

Passer à cette progression pour intégrer les différents types de virages (croisements, glissés et brusques) dans un même parcours. Possibilité de faire l'exercice avec la rondelle.

