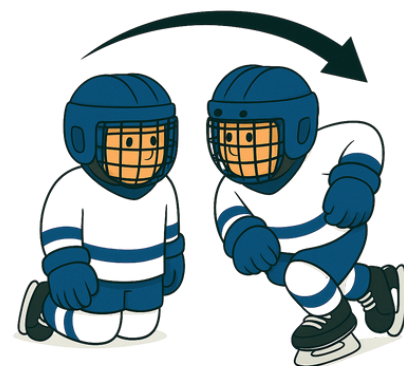


Objectifs :

- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 3 : Effectuer un virage à 180 degrés en maintenant les deux patins sur la glace.

Description de l'exercice :

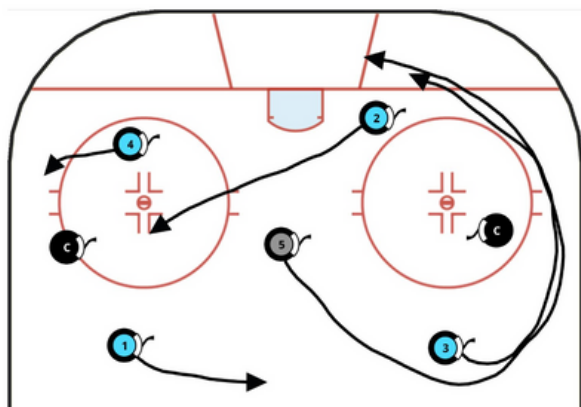
De un à trois joueurs ont la tag (anneau), de manière à avoir une tag pour trois joueurs. Lorsqu'un jeune est touché, il s'immobilise et se place à genoux. Les joueurs peuvent le délivrer en effectuant un virage complet de 360 degrés autour de lui. L'exercice amène les joueurs dans différentes situations permettant de développer l'agilité et la vitesse de patinage dans un contexte amusant et motivant.



Virage brusque

Matériel :

- Anneaux



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Démontrer un virage complet de 360 degrés autour d'un jeune agenouillé.
- Le joueur à genoux doit se tenir loin de la bande.
- Changer les tagueurs chaque 2 minutes ou avant, si tous les joueurs sont éliminés.
- Débuter avec les «plus rapides» comme tagueurs.

Variantes :

- Faire l'exercice avec ou sans bâton.