

Objectifs :

- MAHG 1 : Passer la rondelle vers une cible à l'avant.
- 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.

Description de l'exercice :

Les joueurs sont deux par deux, séparés par une distance de 2 m. Sans se déplacer, ils exécutent des passes balayées. Lorsque l'exercice est maîtrisé en position statique, augmenter la distance et demander au passeur de faire quelques enjambés vers l'avant et un léger freinage avant de faire sa passe. Cet exercice permet d'apprendre et de consolider le geste technique de la passe balayée, en mettant l'accent sur le contrôle, la précision et la coordination. Il constitue une base essentielle pour développer de bonnes habitudes techniques avant d'introduire la passe en déplacement.

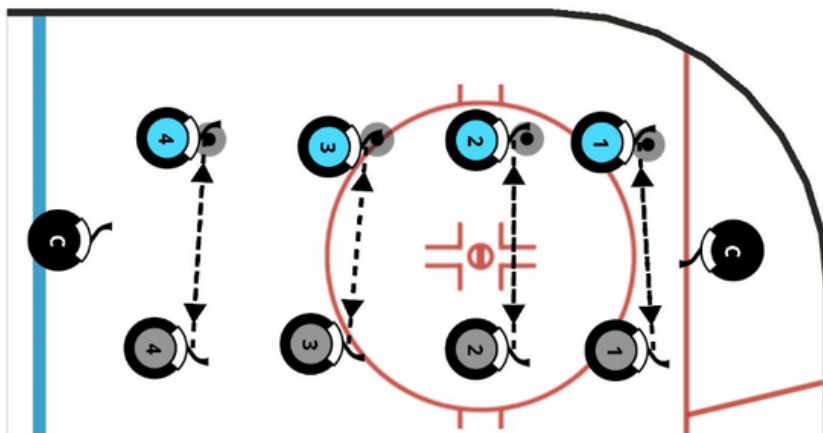


Passe poignet

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles

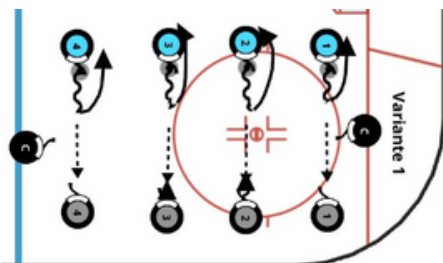
Conseils de l'entraîneur-maître :

- Montrer la bonne position de départ : mains écartées, palette bien à plat derrière la rondelle, balayage complet de la rondelle.
- Rappeler de garder le regard sur la cible avant et pendant la passe.
- Corriger les joueurs qui lèvent ou frappent la rondelle.
- Faire varier les distances graduellement pour développer la force et la précision.
- Pour la progression 3, l'objectif est de solliciter un engagement cognitif. Marquer les positions et les directions sur la patinoire au besoin seulement.



Variantes :

- Course à relais : Placer les joueurs en équipe de 3, deux passeurs et un receveur de l'autre côté de la zone. Après sa passe, le passeur prend la place du receveur, qui vient se placer comme passeur. La première équipe qui termine 9 passes gagne.



Progression 2 :

En mouvement, les joueurs sont placés face à face et ne peuvent pas se tourner avant de faire leur passe.

Utiliser cette progression lorsque le joueur maîtrise la notion de convoyage (pousser la rondelle et non la frapper). En étant placé de face, le joueur effectue une passe poignet plutôt qu'une passe balayée et développe une nouvelle variation de la technique de passe.

Progression 3 :

L'étoile : Placer cinq joueurs pour former une étoile de passes et suit. Le joueur O1 passe à O2, et va prendre sa place. O2 à O3, ainsi de suite. O5 se dirige au filet pour prendre un tir et revient se replacer en file. Accélérer la cadence des départs pour qu'il y ait plus de joueurs et de rondelles en circulation en même temps.

Au besoin, numéroté chaque emplacement. Cela permet d'augmenter le besoin d'attention des joueurs. Nécessite également de garder la tête haute en patinant et en faisant la passe pour éviter de toucher un joueur en mouvement.

