

Objectifs :

- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 1 : Transporter la rondelle à deux mains en ligne droite.
- MAHG 2 : Éviter un obstacle en conservant le contrôle de la rondelle.

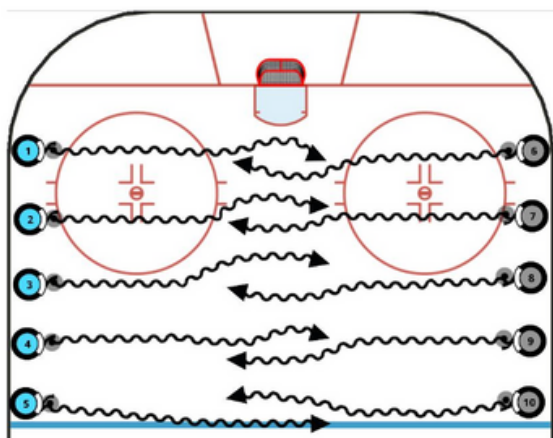
Description de l'exercice :

L'entraîneur initiation place des joueurs aux extrémités de la zone avec chacun une rondelle. Au signal, les joueurs traversent la zone en gardant la rondelle sur la lame du bâton. Ils doivent garder la tête levée pour ne pas entrer en collision avec le joueur qui vient en sens inverse. Une fois arrivés de l'autre côté, les joueurs attendent le signal pour reprendre l'exercice en sens inverse. Cet exercice permet de développer le contrôle de la rondelle en déplacement tout en inculquant une habitude fondamentale : garder la tête levée pour observer l'environnement. Au besoin, utiliser des cônes pour délimiter des corridors et s'assurer que les joueurs patinent en ligne droite.



Feinte

Matériel : • Cônes • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Placer un entraîneur initiation à chaque départ.
- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée. Le risque de collision fait partie de l'apprentissage.
- Rappeler aux joueurs de balayer le regard de gauche à droite avant et pendant la traversée.
- Donner un signal clair et simple pour chaque départ.
- Bien identifier les lignes de départ.

Variantes :

- Circuler dans toutes les directions et au signal de l'entraîneur initiation, ils se jettent à genoux et repartent.
- Varier les types de déplacements (vitesse, zigzag, obstacles légers) pour augmenter progressivement la difficulté.



Progression 2 :

Placer une série de cônes de manière à former des portes au centre de la zone. Tous les joueurs débutent du même côté. Au signal, les entraîneurs ferment les portes et les joueurs doivent traverser par celles qui sont restées ouvertes. Progressivement ajouter et retirer des portes ou permettre aux entraîneurs de changer de porte pour varier le niveau de difficulté. Réduire la largeur des portes pour qu'un seul joueur à la fois puisse traverser et encourager les joueurs à faire un retour vers l'arrière pour attendre que l'espace se libère.

Passer à cette progression pour développer la conscience de l'espace libre.