

Objectifs :

- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.
- MAHG 3 : Transitionner du patinage arrière à avant sans freiner.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

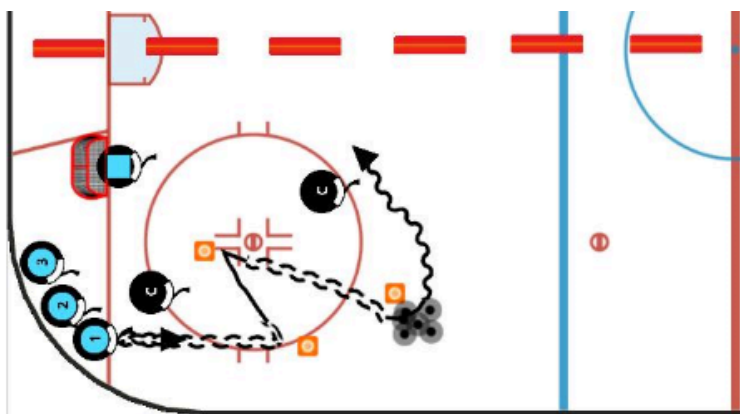
Description de l'exercice :

Au signal de l'entraîneur, le joueur effectue un départ arrière avec croisements et freine à deux patins au premier cône. Ensuite, il effectue un départ avant pour se diriger vers le deuxième cône pour y freiner. Il effectue ensuite un départ arrière avec croisements et patine à reculons jusqu'au troisième cône. Il freine et récupère une rondelle, fait une approche face à l'entraîneur puis se dirige au filet pour tirer. Cet exercice développe la maîtrise des transitions avant-arrière, d'abord avec un freinage puis éventuellement avec un virage avant-arrière continu. Il intègre également des croisements en patinage arrière et des freinages contrôlés dans un parcours développant des habiletés de locomotion souvent sollicitées chez les arrières.



Départ arrière

Matériel : • Cônes • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Vérifier la qualité des premières poussées : position de base solide, genoux fléchis, amplitude complète.
- Insister sur des arrêts complets avant chaque transition pour mettre l'accent sur le départ arrière.
- Encourager un léger freinage sans arrêt complet pour développer le pivot avant-arrière.
- Ajouter des cônes au parcours pour augmenter le nombre de répétitions et maximiser l'utilisation de l'espace.

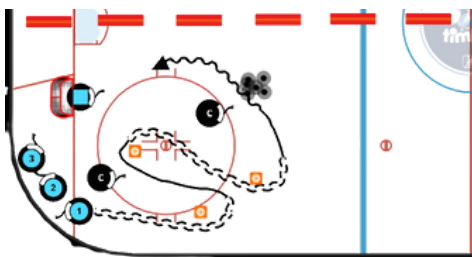
Variantes :

- Plutôt que de récupérer une rondelle libre, le joueur reçoit une passe de l'entraîneur.

Progression 2 :

Même parcours, mais les joueurs effectuent un virage avant-arrière pour faire la transition entre le patin avant-arrière ou arrière avant. Le regard est toujours orienté vers l'avant.

Cette progression permet de renforcer la maîtrise des transitions avant-arrière et arrière-avant tout en maintenant une orientation vers l'avant, comme en situation de jeu.



Progression 3 :

Même parcours qu'à la progression 2, mais en possession de rondelle. Après le troisième cône, l'entraîneur coupe le centre de la glace pour pousser le joueur à se déplacer le long de la ligne bleue avant d'aller prendre son tir.

Cette progression permet de renforcer la maîtrise des transitions avant-arrière et arrière-avant en possession de rondelle, comme en situation de jeu.

