

Objectifs :

- MAHG 3 : Transitionner du patinage avant à arrière sans freiner.
- MAHG 3 : Transitionner du patinage arrière à avant sans freiner.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

Description de l'exercice :

Le joueur exécute le circuit avec la rondelle. Le départ se fait en patin avant. Au premier cône, le joueur fait un pivot avant-arrière et patine de reculons jusqu'au deuxième cône, où il pivote vers l'avant. Il croise ensuite autour des cônes, remet sa rondelle à l'entraîneur et la reçoit de nouveau avant d'aller prendre un tir. Lors de la passe, le joueur peut arrêter son mouvement, mais il doit faire une passe sans tourner son corps droitier = passe revers et gaucher = passe coup droit.

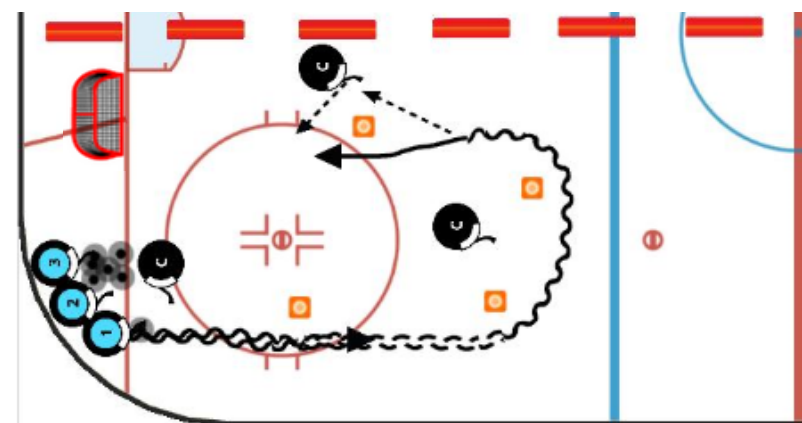


Pivots

Matériel : • Cônes • Rondelles • But

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur la qualité plutôt que la vitesse.
- Voir à ce que le joueur qui précède complète son deuxième pivot pour faire démarrer le second jeune.
- Faire des pivots des deux côtés.
- Changer l'exercice de côté après 4 minutes pour que tous les joueurs expérimentent la passe revers.



Variantes :

- Ajouter des cônes pour augmenter le nombre de pivots à exécuter.

Progression 2 :

Un contre un : Un joueur offensif effectue le circuit en patinage avant, avec la rondelle. Le joueur défensif part en premier puis pivote au premier cône. Le joueur offensif peut alors partir. Lorsqu'il est rattrapé, le joueur défensif pivote de nouveau de l'avant pour contourner les deux cônes. Il pivote de nouveau vers l'arrière pour défendre l'un contre un sur le chemin du retour. Ajouter un filet pour terminer le parcours par un tir au but.

Passer à cette progression pour développer les pivots comme stratégie pour rester face au porteur lorsque le joueur est chasseur.

