

Objectifs :

- MAHG 1 : Transporter la rondelle à deux mains en ligne droite.
- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.
- MAHG 2 : Éviter un obstacle en conservant le contrôle de la rondelle.

Description de l'exercice :

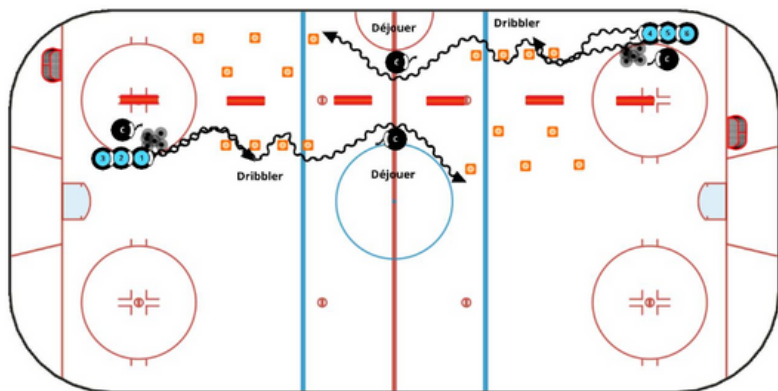
Les joueurs exécutent le parcours avec la rondelle en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Sur la longueur de la glace, placer trois stations que les joueurs enchaînent successivement. À la station 1, les joueurs font passer la rondelle entre les cônes placés en ligne droite. À la station 2, ils attaquent vers l'entraîneur et feignent du côté opposé au bâton. À la station 3, ils effectuent des virages brusques entre les cônes positionnés pour former un slalom. Les joueurs doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton. L'exercice permet d'enchaîner différentes techniques de transport et de maniement de rondelle.



Transport de rondelle

Matériel :

- Rondelles
- Cônes



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Un entraîneur effectue une démonstration pendant qu'un autre explique le parcours.
- S'assurer que les joueurs ne font pas une course.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de joueurs en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.

Variantes :

-