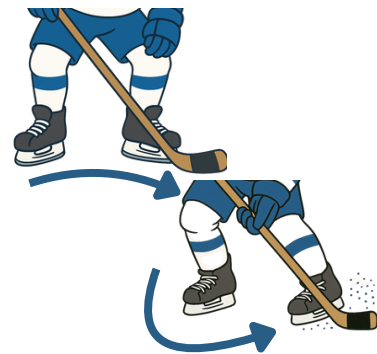


Objectifs :

- 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 :

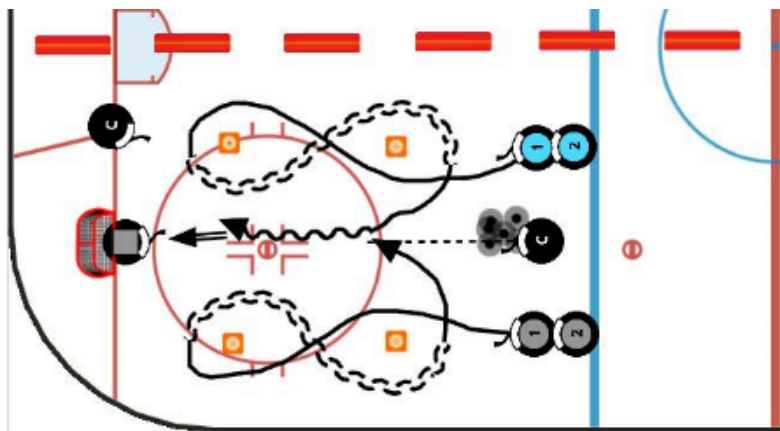
Diviser les joueurs en deux équipes. Placer deux cônes de chaque côté du but pour former un parcours en forme de huit. L'entraîneur place une rondelle libre devant le but. Le joueur doit toujours faire face au but. Au signal, il passe entre les cônes, effectue un virage avant-arrière au cône éloigné, repasse entre les cônes à reculons, puis effectue un virage arrière-avant au premier cône pour se diriger vers la rondelle. Il récupère la rondelle et prend un tir. Cet exercice permet de travailler la maîtrise des transitions avant-arrière et arrière-avant, tout en maintenant une orientation constante vers un repère (le but).



Virages avant-arrière

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Ajouter des cônes ou des stations pour augmenter l'engagement moteur.
- Rappeler aux joueurs de garder les épaules et le regard orientés vers le but pendant toute la séquence.
- S'assurer que la transition avant/arrière est contrôlée, sans arrêt complet ni perte d'équilibre.
- Encourager un départ explosif après le dernier virage pour récupérer la rondelle rapidement.
- Ajouter un élément de défi ludique : comme accorder un point bonus à l'équipe qui récupère la rondelle et marque en premier.

Variantes :

- Le joueur a la rondelle pendant qu'il fait ses virages.
- Course pour la rondelle : même parcours. Les premiers de chaque équipe s'affrontent dans une course pour la rondelle.