

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 :

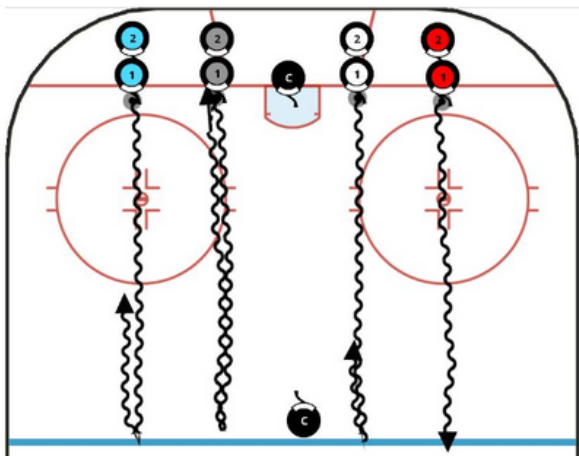
L'entraîneur initiation forme des équipes de deux joueurs. Chaque équipe possède une rondelle. Au signal de l'entraîneur initiation, le premier jeune part, transporte la rondelle à deux mains, s'arrête sur la ligne bleue et retourne en transportant la rondelle toujours à deux mains vers son partenaire qui effectue le même trajet. Lorsque les deux joueurs ont effectué le trajet, la course est terminée. Cet exercice permet de consolider le contrôle de la rondelle à deux mains tout en intégrant une composante de déplacement précis avec arrêt contrôlé. Il encourage également la coopération entre coéquipiers et le développement de la concentration sous une légère pression de temps.



Transport de rondelle

Matériel :

- Cônes
- Rondelles

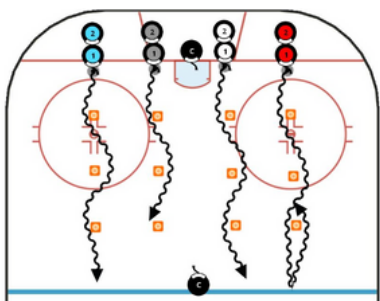


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Demander un arrêt complet et contrôlé sur la ligne bleue avant le retour.
- Vérifier que la rondelle est transportée en contact constant avec la palette sans être poussée et récupérée.
- Insister pour un transport plutôt que le dribble.
- Maintenir un climat ludique et motivant, en mettant l'accent sur le contrôle plutôt que la vitesse.

Variantes :

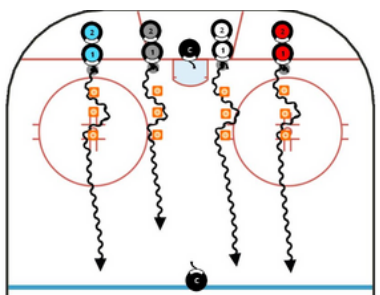
- Alternier entre différentes positions de départ : à genoux, couchée sur le ventre, la rondelle en équilibre sur le casque, etc.
- Dessiner un jeu de tic-tac-toe à la fin du parcours. Deux équipes s'affrontent. Utiliser différentes couleurs de rondelle pour représenter les X et les O.



Progression 2 :

Ajouter des cônes espacés par au moins 3 m de distance pour faire un parcours en slalom.

Utiliser cette progression lorsque l'enfant est en mesure de transporter la rondelle sur son côté droit sans l'échapper. Les virages le forcent à déplacer sa rondelle de chaque côté et de la repositionner plus fréquemment, tout en gardant la tête haute.



Progression 3 :

Placer les cônes à 1 m d'écart et les approcher de la ligne de départ. De cette façon, le parcours comprend une section nécessitant un transport de rondelle à deux mains (contrôle) et une section d'accélération en transport à une main (vitesse).

Passer à cette progression pour introduire la notion de transport à une main et identifier le bon type de transport selon la situation.