

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.

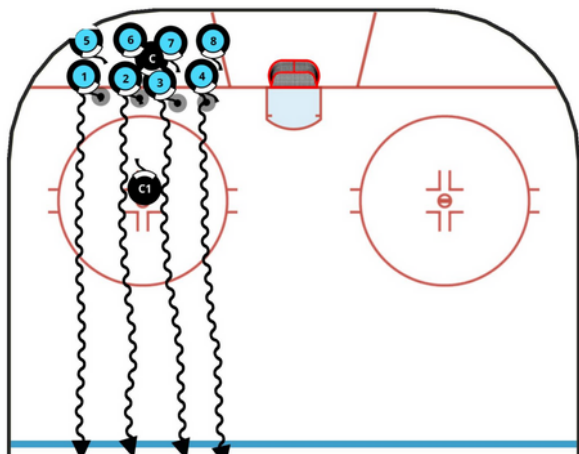
Description de l'exercice :

En vague, les joueurs transportent la rondelle à deux mains d'une ligne à l'autre (ligne des buts à la ligne bleue). Cet exercice permet de développer le contrôle de la rondelle à deux mains et de renforcer la coordination globale entre les bras et le bas du corps. Il constitue une base essentielle pour habituer les joueurs à transporter un objet tout en maintenant une posture de patinage stable et fluide.



Transport de rondelle

Matériel : • Rondelles • Balles • Ballons

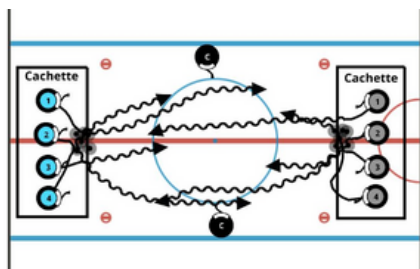


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée.
- Avoir un rythme qui permet aux joueurs d'être en équilibre.
- Donner un objectif clair de contrôle de rondelle, sans course entre les joueurs.
- Attendre que tous les joueurs aient fini une longueur avant de repartir.

Variantes :

- Varier les types de départs : à genoux, sur le ventre, de dos, etc. afin de forcer le joueur à prendre une bonne position de base et repositionner sa rondelle avant d'avancer.
- Utiliser différents objets à transporter pour développer la proprioception et la coordination.



Progression 2 :

Deux équipes ayant chacune 10 rondelles sont dans leur cachette. Les joueurs doivent aller porter les rondelles dans la cachette de l'autre équipe. Au signal de l'entraîneur initiation, le jeu arrête et l'équipe qui a le moins de rondelles dans sa cachette gagne la partie.

Cette variante devrait être introduite une fois que les joueurs maîtrisent le transport de rondelle à deux mains en déplacement, avec contrôle et stabilité. Elle permet de stimuler les actions rapides et le respect des consignes, tout en rendant l'exercice plus compétitif et engageant sur le plan moteur.