

Objectifs :

- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

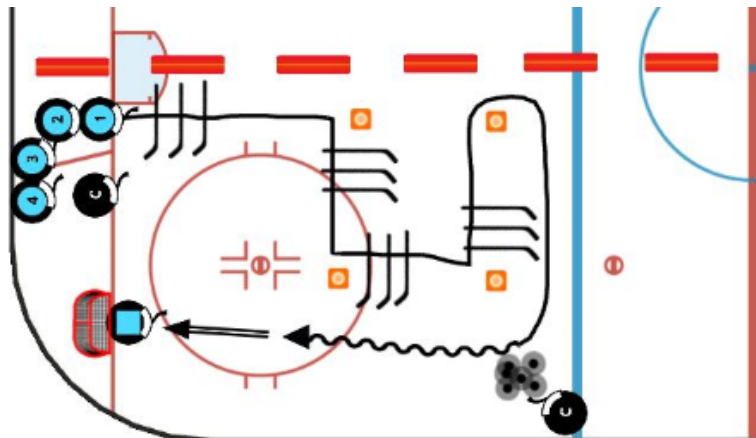
Placer une série de lignes sur la glace pour chaque départ. Au signal, la joueuse effectue un départ rapide en enjambant les lignes, puis accélère jusqu'au cône suivant où elle effectue un arrêt brusque. Après son arrêt, la joueuse prend le temps de se repositionner en position de base face au prochain cône avant de faire son départ. Répéter quatre fois en forme de parcours de départs et arrêts successifs, puis récupérer une rondelle libre pour aller prendre un tir contre le gardien. L'ajout de lignes ou d'obstacles à enjamber au départ favorise une poussée en pleine amplitude et l'enchaînement des premières enjambées courues.



Départ avant

Matériel :

- Cônes
- Marqueur
- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Placer deux parcours en parallèle pour augmenter le nombre de joueurs en action.
- Si la zone neutre est libre, étendre le parcours pour augmenter la distance d'accélération suite au départ.
- Insister sur une bonne position de base fléchie et le déséquilibre vers l'avant au départ.
- Vérifier que les joueurs franchissent bien chaque ligne en poussant vers l'avant, et non en sautillant.
- Donner des rétroactions individuelles sur la posture et le transfert de poids pendant les arrêts et les départs.

Variantes :

- Faire l'exercice avec la rondelle pour travailler le transport de rondelle à une ou deux mains.

Progression 2 :

Tous les départs se font en regardant vers la zone neutre. De cette façon, la joueuse enchaîne entre un départ avant, un départ de côté vers la droite, un départ avant et un départ de côté vers la gauche.

Introduire cette progression lorsque les joueuses maîtrisent bien le départ vers l'avant avec un déséquilibre avant prononcé et une pleine amplitude de poussée. Elle permet de développer une mobilité dans toutes les directions, essentielle pour les situations de match, en créant un déséquilibre et une poussée initiale vers le côté, souvent négligé dans les exercices vers l'avant.