

Objectifs :

- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

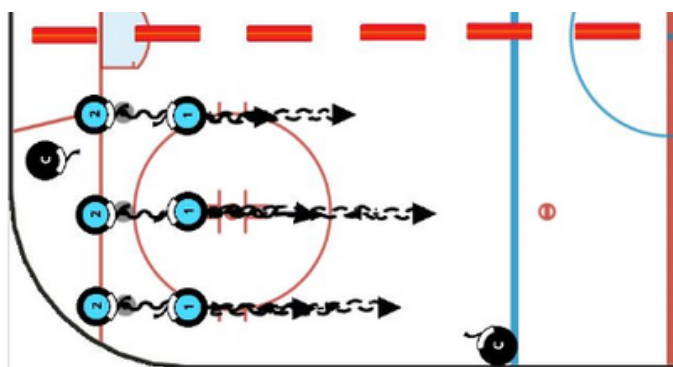
L'entraîneur initiation place les joueuses deux par deux, face-à-face. La joueuse en patinage avant patine sur 3 m et fait la passe à celle qui est en patinage arrière qui reçoit la passe qui lui remet aussitôt. Le même jeu se poursuit vers la ligne bleue. Lorsque l'exercice est bien maîtrisé, ajouter un changement de sens à chaque fois que l'entraîneur donne le signal afin d'augmenter le nombre de départs arrières. Cet exercice développe la coordination entre patinage avant et arrière, tout en renforçant les habiletés de passe et de réception en mouvement. Elle initie les joueuses à la synchronisation et la précision dans un contexte de déplacement, proche des situations de match.



Patinage arrière

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- S'assurer de bien délimiter les corridors pour éviter les collisions.
- S'assurer que chaque joueur patine dans la bonne direction et garde une posture stable lors de la passe.
- Corriger la qualité des passes, sans précipitation.
- Encourager le joueur en patin arrière à garder le regard vers l'avant et à absorber la rondelle avec contrôle.
- Utiliser les défis pour favoriser la motivation et l'engagement.

Variantes :

- Défis : Les équipes doivent réussir le plus de passes consécutives sans échapper la rondelle ou faire l'exercice en continu. Lorsqu'une équipe échappe la rondelle, elle est éliminée.

Progression 2 :

Un contre un en corridor : Délimiter un corridor d'environ 2 m de largeur pour chaque paire. Même exercice qu'à la progression 1. Toutefois, dès qu'elle atteint la ligne bleue, la joueuse qui reculait reçoit la rondelle et attaque son partenaire à un contre un tout en demeurant dans le corridor pour retourner à la ligne de départ. La joueuse défensive doit bloquer le passage tout en patinant à reculons.

Utiliser cette progression lorsque les joueuses sont en mesure de patiner vers l'arrière avec vitesse. Elle permet d'introduire le patinage arrière dans une situation d'un contre un.

Progression 3 :

Même exercice qu'à la progression 2, mais placer les joueuses en groupes de quatre. Élargir le corridor. Les quatre joueuses s'échangent la rondelle à l'aller, puis attaquent à deux contre deux sur le retour.

Passer à cette progression pour élargir la surface de jeu et forcer les joueuses à se déplacer latéralement sur une plus grande distance en patin arrière.

