

Parcours 2

Sport : Hockey
Habiletés développées : Équilibre dynamique, agilité

Nb participants : Sans contrainte
Durée : 10 minutes
Matériel requis : Cônes
Intensité : Modérée à élevée
Lieu(x) : Patinoire

Objectif de l'éducatif

Améliorer l'équilibre, l'agilité et la qualité des gestes techniques.

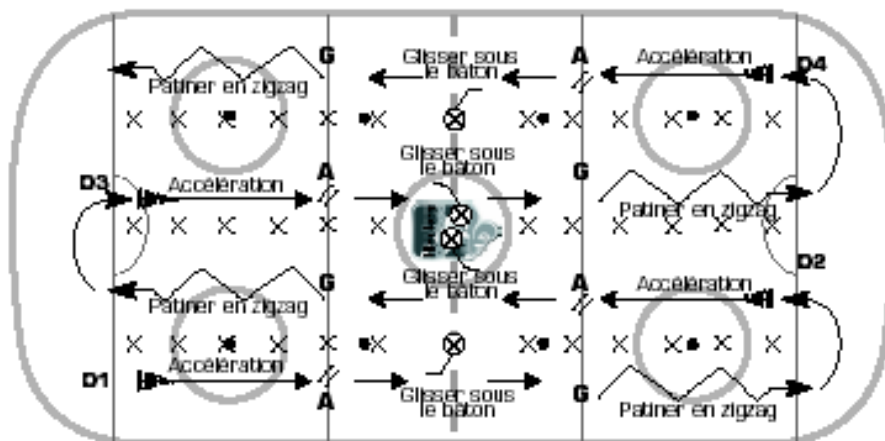
Déroulement de l'éducatif

Les jeunes exécutent le parcours ci-dessous en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite. Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action. Mettre l'accent sur la flexion des genoux, le bâton sur la glace et la tête levée.

Variantes

- Modifier et adapter le parcours en fonction du nombre de joueurs et de leur niveau d'habileté.

Schéma



Source : Projet Aqua (Améliorer la Qualité de l'Animation)
Université de Sherbrooke