

Tague sous-marine

Sport : Hockey
Habiletés développées : Équilibre dynamique, agilité
Départ avant

Nb participants : 5 et +
Durée : 9 minutes
Matériel requis : Dossards
Intensité : Modérée à élevée
Lieu(x) : Patinoire

Objectif de l'éducatif

Améliorer l'équilibre, l'agilité et le départ avant.

Déroulement de l'éducatif

Jeu sans bâton. Les jeunes touchés par les tagueurs doivent s'immobiliser avec les jambes écartées. Pour être délivré, un jeune doit plonger entre les jambes du jeune immobile, se relever et toucher son casque pour le remettre en jeu. On débute avec les instructeurs comme « tagueurs » dans un ratio de 1 pour 4 jeunes. Exiger que le jeune qui délivre accélère avant de passer sous les jambes du jeune à délivrer et plonge de l'avant vers l'arrière (face au jeune à délivrer). Changer les tagueurs toutes les deux minutes. Mettre l'accent sur les enjambées courtes et vigoureuses lors de l'accélération (avant de délivrer).

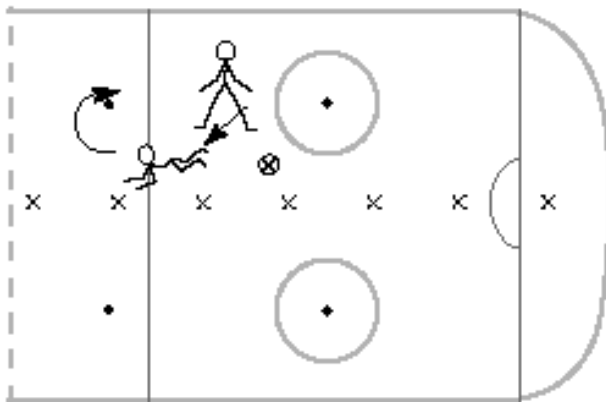
Variante

➤ Varier la façon de délivrer les joueurs.

Règles de sécurité

★ Les joueurs touchés ne doivent pas se placer trop près des bandes.

Schéma



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