

Objectifs :

- MAHG 4 : Faire progresser l'attaque en passant à un coéquipier démarqué (porteur) et en se déplaçant dans un espace libre pour recevoir une passe (non-porteur).
- MAHG 4 : Respecter les règlements un jeu compétitif.

Description de l'exercice :

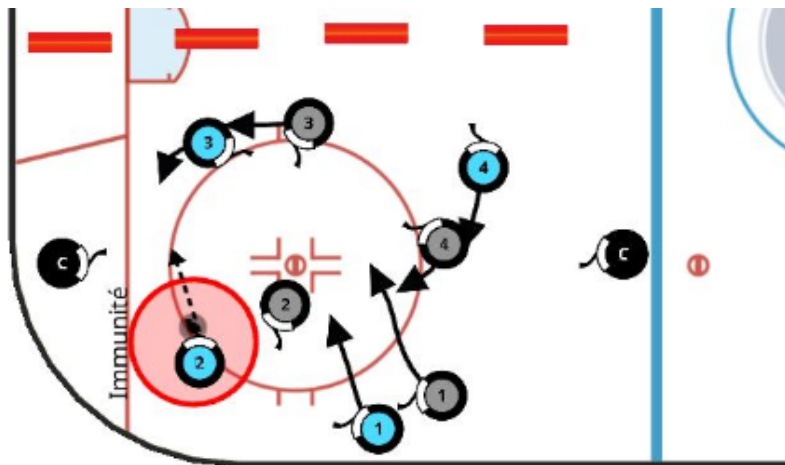
Former deux équipes qui s'affrontent en zone restreinte (1/6 ou 1/4 de glace). Les joueuses n'ont pas de bâton et le jeu se joue avec un ballon. Le but du jeu est de compléter le plus de passes directes de suite sans que le ballon soit échappé ou intercepté. Lorsque ça se produit, l'autre équipe prend possession du ballon. La joueuse qui a l'objet ne peut pas se déplacer, mais l'adversaire ne peut s'approcher pour lui enlever l'objet. Le jeu met fortement l'accent sur l'importance du démarquage et du support rapproché des non-porteurs pour compléter les passes et recevoir l'objet.



Marquage/Démarquage

Matériel :

- Cônes
- Ballons
- Dossards
- Bacs



Conseils de l'entraîneur-maître :

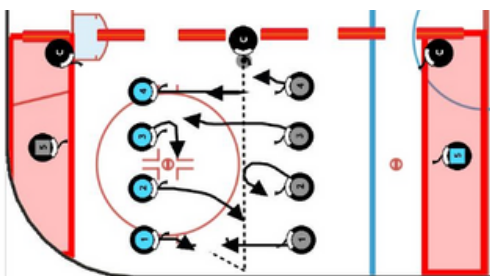
- Demeurer vigilant pour gérer le niveau d'intensité et la sécurité. Au besoin, prendre une pause.
- Encourager les changements de direction constants des non-porteurs pour se démarquer.
- Intervenir pour corriger les passes précipitées ou à l'aveugle.
- Laisser le temps aux joueurs de s'approprier le jeu. Éviter de progresser trop rapidement.

Variantes :

- Ajouter un temps limite (3 secondes) pour faire une passe.
- Utiliser une rondelle pour appliquer les principes en situation de jeu.

Progression 2 :

Ultimate/Football : Dessiner une zone des buts à chaque extrémité comme sur un terrain de football et y placer une joueuse (receveur de passes) pouvant s'y déplacer librement. Le jeu se déroule comme la patate chaude (avec ballon, porteur immobile, pertes de possession), mais l'objectif change. Pour marquer, l'équipe doit réussir à passer l'objet à son receveur dans la zone de buts adverse. Faire une rotation des receveurs chaque minute. Lorsque les joueuses sont en mesure de se démarquer pour compléter une série de passes de manière régulière, l'ajout de la zone des buts permet d'appliquer les principes de démarquage tout en faisant progresser l'objet vers le territoire adverse.



Progression 3 :

Basket-ball : Le jeu reprend les règles de la progression 2. À l'intérieur de chaque zone de buts, placer un bac (le panier). Le but du jeu est de réussir une passe au receveur placée dans la zone, qui aura droit à un lancer franc de l'endroit où elle attrape la passe afin de marquer un point pour son équipe. Cette progression force les joueuses à faire progresser l'objet vers l'avant et le plus près possible du panier, comme c'est le cas vers le but de l'autre équipe. Pour augmenter le niveau de difficulté, permettre aux joueuses de se déplacer avec le ballon en dribblant à deux mains.

