

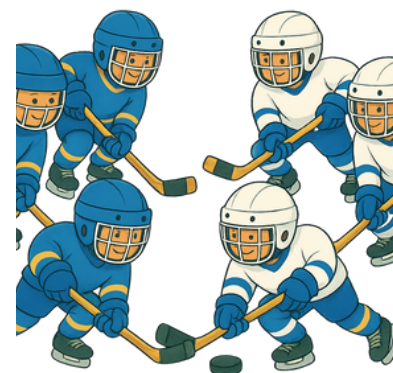
3 contre 3 en deux zones

Objectifs :

- MAHG 4 : Atteindre un adversaire pour reprendre possession de la rondelle (chasseur) ou le marquer (surveillant).
- MAHG 4 : Connaître la différence entre attaquer le but adverse et défendre son but.

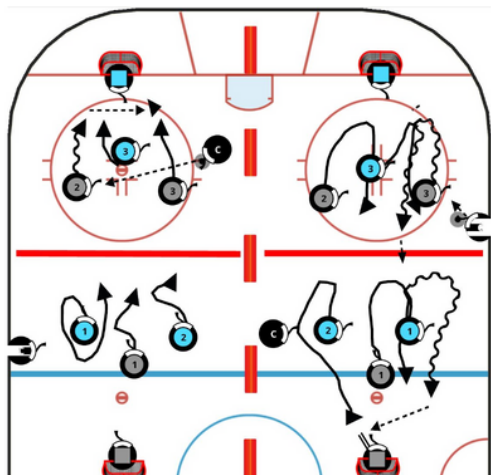
Description de l'exercice :

Tracer une ligne pour diviser la surface de jeu en deux zones. L'entraîneur forme des équipes de trois joueurs : deux du côté offensif et un du côté défensif de manière à créer deux situations de deux contre un. Le jeu se déroule normalement, mais les joueurs ne peuvent quitter leur zone. Faire une rotation des joueurs chaque 30 à 40 secondes. Cet exercice développe la tactique en surnombre (deux contre un) en forçant les joueurs à lire rapidement les options de passe et à se démarquer dans un espace restreint. Défensivement, il force les surveillants à demeurer actifs afin d'être en option lors de la reprise de possession.



Jeu en espace restreint

Matériel : • Marqueur • Rondelles • Buts • Dossards

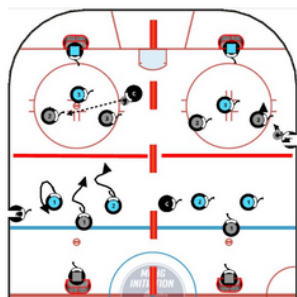


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager les passes en offensive pour exploiter le surnombre.
- Faire alterner les rôles régulièrement (offensif et défensif) pour favoriser l'apprentissage complet.
- Corriger la position défensive du joueur seul (entre rondelle et but).
- Encourager les joueurs à demeurer actifs en marquage/démarquage même si la rondelle est dans l'autre zone.
- Limiter la durée des présences pour garder l'intensité et maximiser l'apprentissage.

Variantes :

- Chaque joueur doit toucher à la rondelle avant qu'un tir ne puisse être pris.
- Limiter les possessions offensives à 15 secondes pour distribuer l'action également.



Progression 2 :

Pour chaque équipe, un joueur est identifié comme «joker» qui peut se déplacer dans les deux zones en même temps que la rondelle de manière à garder un équilibre numérique (deux contre deux) dans toutes les phases de jeu. Cela force les attaquants à agir rapidement en transition pour profiter du deux contre un avant que le support défensif se joigne.

Introduire cette progression lorsque les joueurs sont en mesure d'exploiter le deux contre un par des passes et du démarquage sans pression arrière.