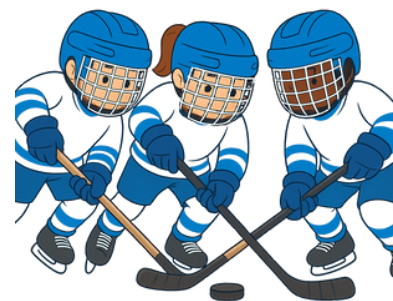


Objectifs :

- MAHG 2 : Se rappeler des consignes d'un exercice et les appliquer.
- MAHG 3 : Relever des défis et faire preuve de combativité.
- MAHG 4 : Connaître la différence entre attaquer le but adverse et défendre son but.

Description de l'exercice :

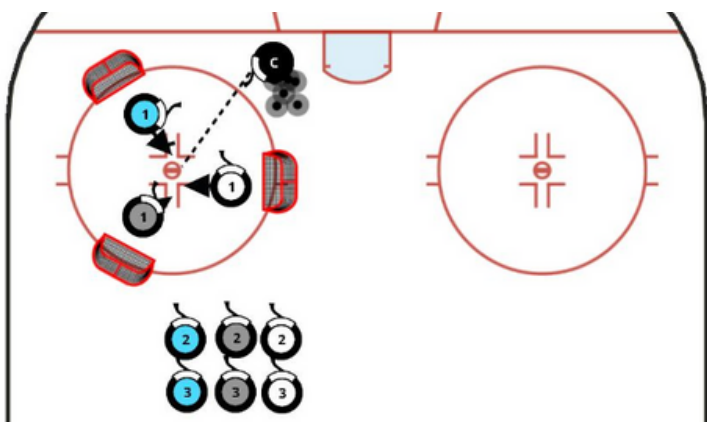
Placer trois buts autour d'un cercle ainsi que trois joueuses en opposition dans le cercle. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle. Cet exercice favorise la prise de décision, car chaque joueuse doit changer rapidement entre l'attaque du but adverse et la défense de son propre but. Encourager les joueuses à rester entre la rondelle et leur but lorsqu'elles n'ont pas possession.



Jeu en espace restreint

Matériel :

- Cônes
- Rondelles
- Dossards
- Mini buts

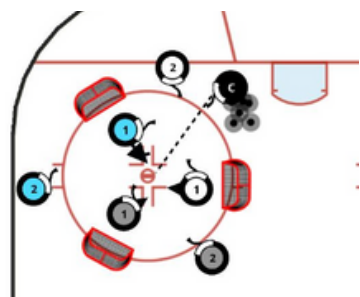


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Mettre les rondelles en jeu dans une zone non disputée.
- Changer les équipes après 30 secondes ou après avoir mis 10 rondelles en jeu.
- Ajouter des stations pour maintenir un ratio d'action et d'attente équivalent.
- Encourager les joueurs à doubler le marquage pour prendre possession de la rondelle.

Variantes :

- Diminuer le nombre de buts. Le joueur doit remettre la rondelle à l'entraîneur avant de pouvoir prendre un tir.
- Changer les buts pour trois cônes. Les joueurs doivent faire tomber les cônes pour éliminer l'adversaire.



Progression 2 :

Les joueuses en attente sont placées en support autour du cercle et peuvent recevoir une passe, sans se déplacer ni entrer dans le cercle. Elles doivent remettre la rondelle au joueuse qui leur avait fait la passe.

Passer à cette progression pour introduire la notion de support du non-porteur et de passe et va comme tactique de démarquage du porteur.