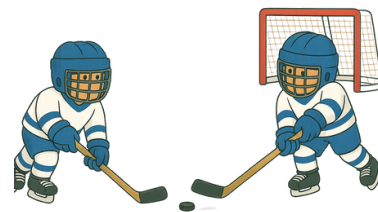


Objectifs :

- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.
- 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).

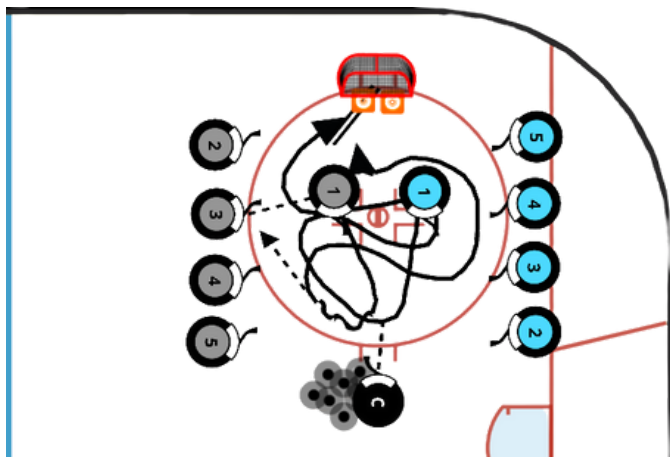
Description de l'exercice :

Deux joueurs s'opposent à un contre un en continu où ils sont à la fois offensifs et défensifs selon la possession de la rondelle. Ils peuvent utiliser les joueurs en attente près du cercle pour faire une passe et se démarquer de leur adversaire. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs. Changer les joueurs après 30 secondes de jeu. Cet exercice développe la transition rapide entre l'attaque et la défense. Il encourage également l'utilisation du joueur en appui pour se démarquer, un principe clé du jeu collectif.



Jeu en espace restreint

Matériel : • Cônes • Rondelles • But



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Ajouter des stations pour limiter les temps d'attente.
- Encourager les joueurs à lever la tête pour repérer les passeurs disponibles.
- Rappeler l'importance de se placer entre le porteur et le but dès la perte de possession.
- S'assurer que les passeurs restent concentrés et disponibles dans leurs zones.
- Valoriser les efforts de tous les joueurs.

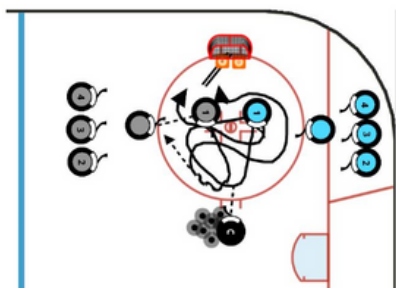
Variantes :

- À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe au support avant de tirer au filet.

Progression 2 :

L'entraîneur désigne deux joueurs qui s'opposeront. Il place ensuite un support immobile «S» de chaque côté du but qui pourra faire des passes aux joueurs. De plus, l'entraîneur pourra aussi servir de support.

Passer à cette progression pour diminuer le nombre d'options disponibles en support et ainsi forcer une prise d'information sur la position du support avant de remettre la rondelle.



Progression 3 :

Opposition à trois contre trois. Ajouter un deuxième but. Pour chaque équipe, deux supports sont placés à l'extérieur du cercle, du côté offensif. Les supports peuvent se déplacer à l'extérieur du cercle seulement et ne peuvent pas interférer avec un joueur de l'autre équipe. Les joueurs dans le cercle peuvent prendre un tir, bloquer les lignes de passes ou enlever la rondelle à l'autre joueur qui est dans le cercle.

Passer à cette progression pour développer la notion de prise d'information sans la rondelle par le support. Les joueurs doivent observer la position du bâton de l'adversaire pour trouver les lignes de passes.

