

Objectifs :

- MAHG 3 : Passer et tirer la rondelle vers différentes cibles lorsqu'en mouvement vers l'avant.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.
- MAHG 4 : Atteindre un adversaire pour reprendre possession de la rondelle ou le marquer.

Description de l'exercice :

L'entraîneur initiation forme trois groupes : O1 (porteur), O2 (non-porteur) et D1 (chasseur). Le joueur défensif est placé au centre de la zone, face aux attaquants et prêt à se déplacer pour défendre son filet. Les deux attaquants partent en même temps, évitent de faire un hors-jeu et tentent de déjouer le défenseur par la passe ou en le contournant. Cet exercice permet de travailler le jeu offensif en deux contre un, en insistant sur la collaboration entre porteur et non-porteur pour créer une ouverture face à un défenseur actif. Il permet aussi d'intégrer la gestion du hors-jeu, le synchronisme d'entrée en zone, ainsi que la lecture défensive. Du côté défensif, l'exercice aide à développer la gestion des distances pour rester entre les deux attaquants sans se compromettre et l'utilisation du bâton pour couper les lignes de passe.

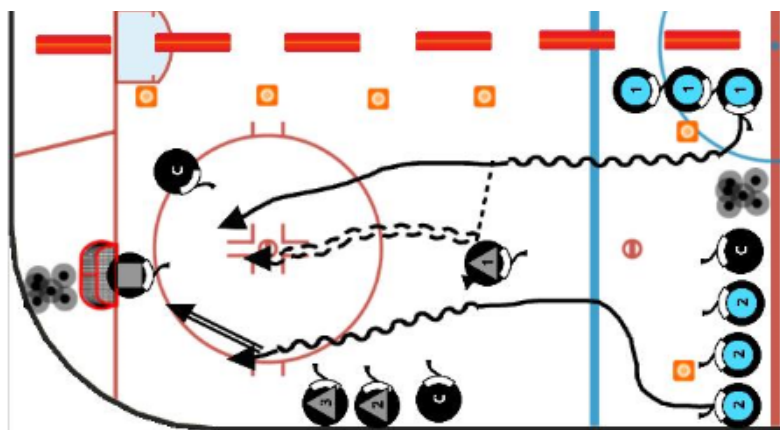


Marquage/Démarquage

Matériel : • Cônes • Rondelles • But

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur un bon angle de soutien du non-porteur, toujours disponible pour une passe.
- Rappeler aux joueurs d'éviter le hors-jeu en synchronisant leur vitesse à celle du porteur.
- Encourager le porteur à forcer le défenseur à s'engager avant de faire la passe.
- Demander au défenseur de jouer actif, mais contrôlé, en gardant son bâton au sol.
- Alternier les rôles pour que tous les joueurs pratiquent chaque position.



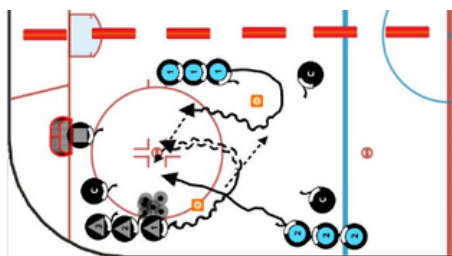
Variantes :

- Varier la distance de départ entre les attaquants et le défenseur.

Progression 2 :

Les joueurs partent en même temps. Le joueur défensif contourne le cône et passe O1. Par la suite le joueur défensif pivote et recule pour marquer le porteur de la rondelle. Les joueurs offensifs doivent se faire des passes et aller déposer la rondelle sur le cône ou prendre un tir au filet.

Passer à cette progression pour forcer le joueur qui débute avec la rondelle à passer d'un rôle offensif (porteur) à défensif (chasseur/surveillant) et prendre en charge le porteur de la rondelle.



Progression 3 :

Ajouter un joueur défensif (D2) à la ligne bleue qui aura comme rôle d'effectuer une pression arrière. Le D2 peut partir lorsque O1 reçoit la rondelle.

Passer à cette progression pour intégrer la notion de prise en charge lors d'un repli défensif. Encourager le surveillant à prendre en charge le non-porteur puisqu'un surveillant est déjà dans le jeu.

