

Objectifs :

- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 4 : Atteindre un adversaire pour reprendre possession de la rondelle ou le marquer.

Description de l'exercice :

Former deux équipes : les policiers et les voleurs. Placer un ballon (le «diamant») sur un cône, à environ 2 m devant la ligne des policiers. Les voleurs débutent derrière leur propre ligne, située à l'opposé de celle des policiers. Leur objectif est de s'emparer du ballon et de le rapporter derrière leur ligne sans se faire toucher. Les policiers, eux, doivent protéger le ballon. Ils peuvent sortir de leur zone pour toucher un voleur, mais uniquement si celui-ci a quitté sa propre zone. Si un voleur ramène le ballon avec succès, il marque un point pour son équipe. Si un policier touche un voleur (avec ou sans ballon) avant qu'il ne revienne dans sa zone, le voleur est éliminé. Mais si le policier rate, c'est lui qui est éliminé. Les voleurs peuvent faire des feintes. Ils ne sont pas obligés de voler le diamant à chaque essai. Changer les rôles après chaque tentative, que le vol soit réussi ou non.

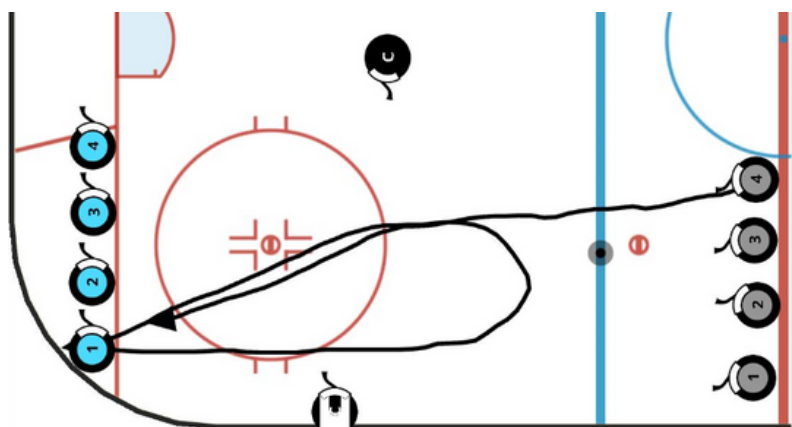


Marquage

Matériel : • Cônes • Balles • Ballons

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Définir clairement les zones avec des cônes, pour éviter toute confusion sur le moment où les joueurs peuvent être touchés.
- Encourager les voleurs à varier leur approche : feintes, vitesse, contournement, pour développer leurs tactiques de démarquage et agilité.
- Insister auprès des policiers sur le bon moment pour sortir : trop tôt = risque d'élimination, trop tard = vol réussi.
- Favoriser le jeu sécuritaire : les touches doivent être légères et sans contact excessif.
- Les policiers doivent balayer les adversaires du regard et communiquer entre eux pour identifier les adversaires à surveiller.



Variantes :

- Ajouter des diamants ou diminuer le nombre de joueurs pour varier le niveau de difficulté.
- Les joueurs éliminés vont dans la zone d'attente active avec un entraîneur qui des mouvements à faire.

Progression 2 :

L'entraîneur détermine le nombre de voleurs qui sont envoyés à chaque vague. Les autres peuvent rester dans la zone de sûreté. Si le diamant est volé, les policiers peuvent doubler le marquage. Sinon, les encourager à demeurer surveillants rapprochés/éloignés.

Passer à cette progression pour mettre l'accent sur les rôles défensifs (chasseur/surveillant) des policiers.

