

Objectifs :

- 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 (chasseur) ou le marquer.
- MAHG 4 : Connaître la différence entre attaquer le but adverse et défendre son but.

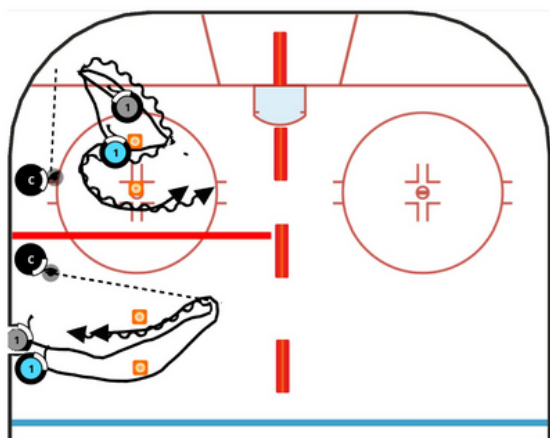
Description de l'exercice :

Former deux aires de jeu par zone. Placer deux cônes pour former une porte au centre de chaque aire de jeu. Le jeu se déroule à un contre un. L'entraîneur lance une rondelle libre entre les deux joueurs. Un joueur marque un point chaque fois qu'il réussit à traverser la porte en possession de la rondelle. Changer les joueurs après une quinzaine de secondes. Encourager le joueur défensif à se placer entre le porteur et la porte pour défendre son territoire. Cet exercice permet de développer les habiletés en un contre un avec opposition directe, en mettant l'accent sur la protection de la rondelle pour le porteur et le positionnement défensif pour le non-porteur.



Harponnage

Matériel : • Cônes • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Rappeler au porteur de garder la rondelle près de lui et d'utiliser son corps pour la protéger.
- Insister pour que le chasseur se positionne entre la porte et le porteur, en position basse et mobile.
- Il n'est pas nécessaire de compter les points. Ils servent seulement à donner un objectif clair au jeu.
- Limiter la durée du duel à 10–15 secondes pour maintenir l'intensité et faire tourner les joueurs.
- Valoriser les efforts défensifs autant que les points marqués pour renforcer l'équilibre des rôles.

Variantes :

- Identifier un joueur défensif et un joueur offensif avant chaque répétition.
- Les joueurs sont déjà positionnés pour le début de l'exercice.



Progression 2 :

Augmenter le nombre de joueurs (deux contre deux). Les joueurs peuvent également marquer un point en effectuant une passe à travers la porte.

Passer à cette progression pour intégrer la notion de marquage/démarquage. Le non-porteur doit se placer entre la porte et son surveillant pour ouvrir une ligne de passe qui compte pour un point.