

Objectifs :

- MAHG 3 : Prendre contrôle de la rondelle directement et indirectement sans arrêter son déplacement.
- MAHG 4 : Atteindre un adversaire pour reprendre possession de la rondelle (chasseur) ou le marquer (surveillant).

Description de l'exercice :

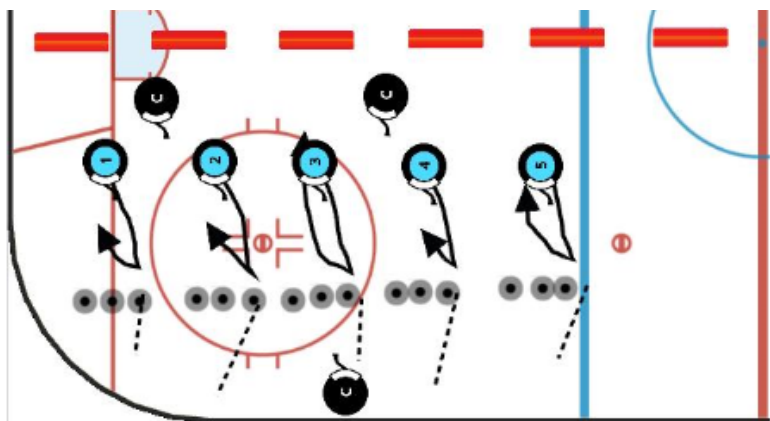
Placer les joueurs en position de base un peu partout dans la zone et disposer trois rondelles à +/- deux distances de bâton devant chaque joueur. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'avancent rapidement pour harponner la rondelle de gauche, puis reviennent à leur position. Répéter pour les deux rondelles suivantes. Lorsque la technique est bien acquise, ajouter un joueur statique devant les rondelles pour créer un obstacle. Cet exercice développe la rapidité d'exécution et le contrôle du bâton lors du harponnage. Il prépare les joueurs à intervenir rapidement au bâton de l'adversaire pour faire perdre possession de la rondelle.



Harponnage

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



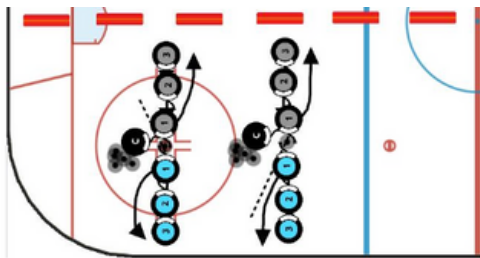
Conseils de l'entraîneur-maître :

- S'assurer que le joueur attaque directement la rondelle ou la palette de son adversaire plutôt que de balayer la patinoire avec son bâton.
- Vérifier que la position de base est stable avant de harponner : genoux fléchis, bâton au sol, regard vers l'avant.
- Encourager des départs explosifs pour rejoindre la rondelle avec vitesse.
- Ajouter un protecteur graduellement pour stimuler la lecture du corps et du bâton adverse.
- Souligner l'importance de reprendre rapidement à sa position de base après un harponnage.

Variantes :

- Le joueur qui protège les rondelles peut se déplacer.
- Ajouter des cibles où le joueur doit diriger la rondelle lorsqu'il la harponne.

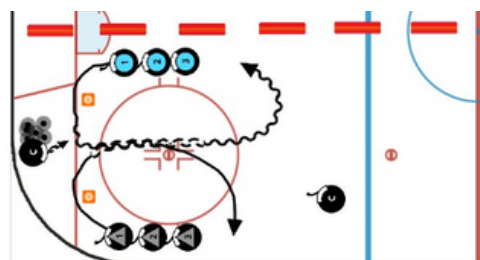
Progression 2 :



Défi un contre un : Diviser le groupe pour qu'il y ait deux équipes de deux à quatre joueurs par entraîneur. Chaque équipe est placée en file, de manière à ce que les premiers de chaque équipe soit à une distance de +/- un bâton du point central. Lorsque les deux joueurs sont prêts, l'entraîneur laisse tomber une rondelle sur la patinoire entre les joueurs. Pour gagner le duel, le joueur doit harponner la rondelle derrière son adversaire.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de faire un harponnage précis et directement vers une rondelle statique. Le défi permet d'augmenter la vitesse d'exécution et de varier la direction des harponnages de manière aléatoire.

Progression 3 :



Les deux joueurs partent en même temps. Le joueur offensif contourne le cône et reçoit une passe de l'entraîneur initiation pendant que le joueur défensif contourne son cône, pivote et se place face à l'attaquant. L'attaquant demeure face au défenseur et garde la rondelle sur sa lame en avant. Le défenseur essaie de harponner la rondelle.

Passer à cette progression pour travailler le harponnage en situation de course à un contre un. Le joueur défensif peut être placé directement face ou à côté de son adversaire pour varier la direction du harponnage.