

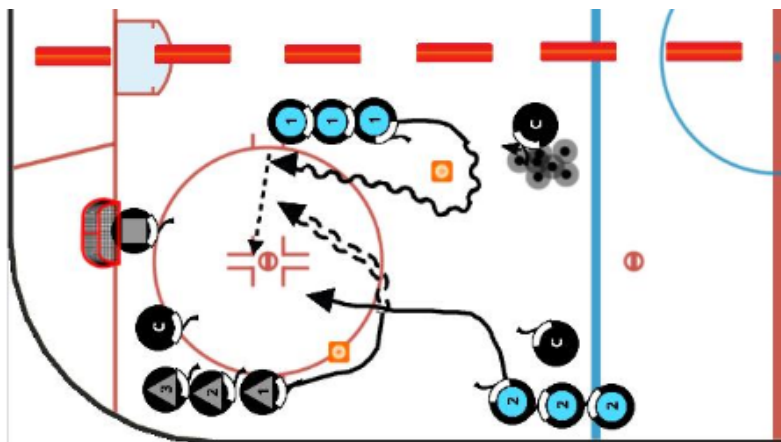
Objectifs :

- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 4 : Faire progresser l'attaque en se déplaçant dans un espace libre pour recevoir la rondelle (non-porteur).

Description de l'exercice :

Diviser le groupe en trois files : deux offensives et une défensive. Les joueuses feront tous les rôles pendant l'exercice. Les joueuses partent en même temps. La joueuse défensive contourne le cône et pivote pour patiner de reculons face aux deux joueuses offensives. Pendant que la joueuse défensive effectue son pivot, l'entraîneur remet la rondelle à l'une des deux joueuses offensives. Les joueuses offensives doivent se défaire de la couverture du défenseur en se passant la rondelle. La joueuse défensive doit se rapprocher du porteur pour couper de l'espace et peut seulement prendre possession en interceptant une passe. L'attaque progresse jusqu'à un tir au filet ou une interception de la joueuse défensive. Cet exercice permet de développer la capacité du non-porteur offensif à se démarquer intelligemment en situation de deux contre un. Elle encourage la lecture du jeu défensif et la création d'une ligne de passe claire pour soutenir le porteur, tout en maintenant une pression offensive.

Matériel : • Cônes • Rondelles • But



Démarquage

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager le non-porteur à s'éloigner du porteur pour créer une ligne de passe qui le démarque du défenseur.
- Souligner l'importance de garder la tête levée pour lire la position du défenseur et le moment pour faire la passe.
- S'assurer que le non-porteur demeure à une distance réaliste pour recevoir la passe.
- Introduire des consignes de communication visuelle et verbale entre les deux attaquants.
- Donner quelques répétitions dans un même rôle avant de changer les positions.

Variantes :

- Le joueur défensif a son bâton renversé pour diminuer le niveau de difficulté.
- Varier la position de départ du défenseur par rapport au porteur ou non-porteur.