

Objectifs :

- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.

Description de l'exercice :

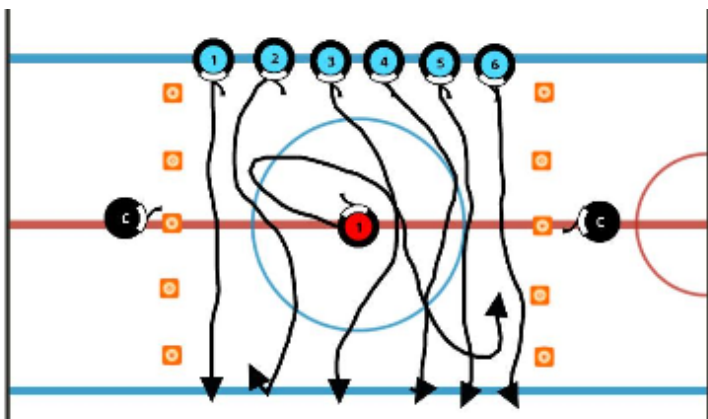
Délimiter une ligne de départ de chaque côté de la zone, ainsi qu'une zone centrale où se tiennent les bouledogues. L'exercice s'effectue sans bâton. Au signal, les joueurs doivent traverser la zone centrale en évitant d'être touchés par le bouledogue. S'il est touché, il devient un lui aussi bouledogue pour les rondes qui suivent. Le jeu se termine quand il reste trois joueurs non touchés. À chaque vague, les joueurs doivent attendre du signal avant de traverser de nouveau. Le jeu favorise l'agilité, le marquage et le démarquage dans un contexte ludique et motivant.



Marquage/Démarquage

Matériel :

- Cônes



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Cet exercice permet d'enseigner certaines notions de marquage et démarquage.
- Insister sur l'importance de garder la tête levée et d'observer les mouvements du chasseur.
- Surveiller les contacts pour que les touches se fassent sans pousser.
- Encourager les joueurs à varier leur trajectoire et à ralentir ou accélérer pour éviter d'être touchés.
- Encourager les bouledogues à identifier un joueur à pourchasser.
- Donner un signal clair pour chaque départ afin d'éviter les départs prématurés et maintenir la sécurité.

Variantes :

- Réduire l'espace pour faire des «mini-parties» de bouledogue en espace restreint à un contre un ou 3-4 joueurs.



Progression 2 :

L'exercice s'effectue avec bâton. Le bouledogue doit toucher la palette du joueur pour l'éliminer.

Utiliser cette progression lorsque les notions de changement de direction et de vitesse pour le démarquage et d'identification du joueur à chasser pour le marquage sont intégrées. Elle permet d'introduire la notion d'approche au porteur avec le bâton.

Progression 3 :

Même exercice, mais les joueurs ont une rondelle. Les bouledogues n'ont pas de rondelle et doivent faire perdre possession à ceux qui traversent.

Passer à cette progression pour développer le contrôle de rondelle et les feintes à un contre un en espace restreint.

