

Objectifs :

- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

Description de l'exercice :

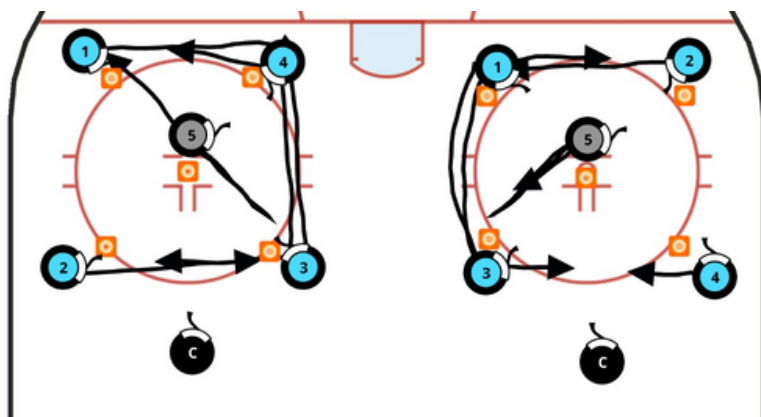
Quatre cônes sont placés pour former un carré de 4 m par côté, avec un cinquième cône au centre. Cinq joueurs participent : un joueur par coin et un joueur au centre. Les joueurs placés aux coins doivent communiquer discrètement entre eux pour s'échanger de place, en patinant vers un autre coin. Pendant ce temps, le joueur au centre tente de prendre la place de l'un d'eux avant que l'échange ne soit complété. Si le joueur central réussit à prendre un coin, le joueur resté sans coin prend sa place au centre. L'exercice développe les départs rapides et la prise de décision en équipe dans un contexte nécessitant coordination et coopération entre coéquipiers.



Départ avant

Matériel :

- Cônes



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Expliquer clairement les rôles : s'assurer que chaque joueur comprend son rôle (coin ou centre) et le principe de l'échange.
- Introduire des concepts tactiques comme le démarquage, le repérage de l'espace libre, et l'anticipation des mouvements adverses.
- Encourager la communication entre les joueurs aux coins (regards, signes, synchronisation).
- Insister sur des démarrages explosifs et des arrêts contrôlés lors des déplacements entre les coins.
- Rappeler au joueur central de garder la tête haute et de lire les intentions des autres pour anticiper les échanges.

Variantes :

- Les joueurs se placent assis ou à genoux aux cônes.
- Modifier les dimensions de l'espace de jeu pour mettre l'accent sur l'accélération (plus grand) ou le départ (plus petit).