



Protection de rondelle

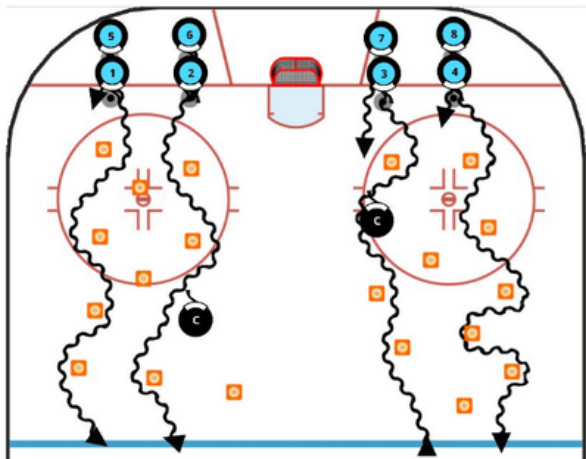
Objectifs :

- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

Description de l'exercice :

L'entraîneur initiation place les joueurs par vagues. Au signal, les joueurs doivent traverser la zone en driblant à travers les cônes placés dans la zone et en feignant les entraîneurs. Encourager les joueurs à éloigner la rondelle le plus loin possible des cônes. Cet exercice permet de travailler le maniement de la rondelle, tout en développant progressivement la capacité à protéger la rondelle en mouvement et à garder le contrôle en présence d'adversaires. Il encourage également les joueurs à ajuster la distance entre la rondelle et l'adversaire pour garder possession de la rondelle.

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles

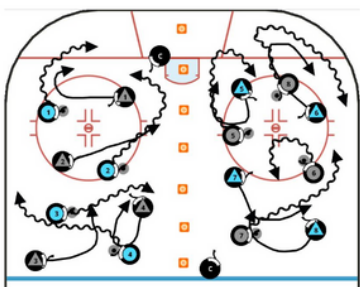


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager les joueurs à regarder vers l'avant plutôt que vers la rondelle.
- L'accent est placé sur la protection de rondelle (mains, corps) plutôt que le démarquage (vitesse, changements de direction).
- Corriger la position du corps : genoux fléchis et mains dégagées pour être stable en protection de rondelle.
- Insister sur l'importance d'éloigner la rondelle des cônes pour exagérer le mouvement de feinte.
- Jouer un rôle actif comme entraîneur à feinter, en variant les positions pour stimuler la lecture du jeu.
- Adapter la disposition des cônes (espacement, alignement) pour moduler le niveau de difficulté.

Variantes :

- Plutôt que de patiner par vagues, les joueurs se déplacent librement dans la zone.



Progression 2 :

Placer les joueurs deux par deux, un porteur avec la rondelle et un chasseur avec le bâton renversé. Au signal de l'entraîneur, les porteurs se déplacent dans la zone et protègent leur rondelle du chasseur. Après 1 minute, inverser les rôles. Permettre au chasseur d'avoir le bâton à l'endroit pour augmenter le niveau de difficulté.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de garder le contrôle de la rondelle en l'éloignant de leur corps et en la dribblant des deux côtés.

Progression 3 :

Parcours individuel : L'entraîneur forme deux groupes. Le joueur offensif part avec la rondelle, contourne le cône, feinte le joueur défensif qui se dirigeait vers lui, le contourne et va tirer au but. Les entraîneurs peuvent intervenir dans le parcours pour faire perdre possession de la rondelle.

Passer à cette progression pour mettre l'accent sur l'enchaînement de différentes techniques de progression dans un environnement plus contrôlé.

