

## Objectifs :

- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.
- MAHG 3 : Maintenir son équilibre statique face à une force externe.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

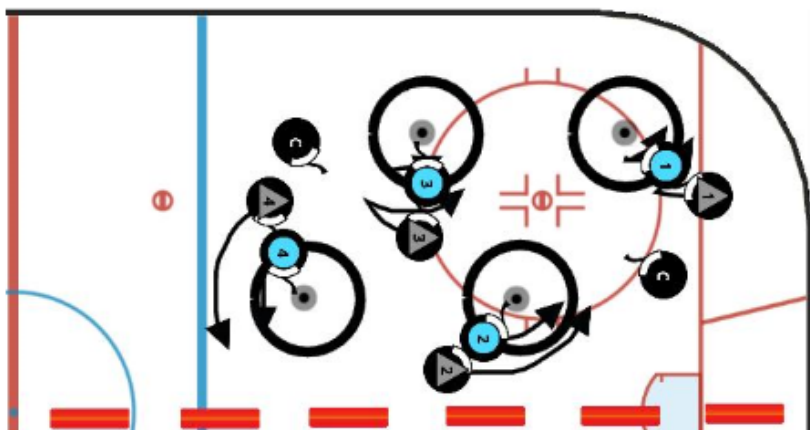
## Description de l'exercice :

Les joueurs sont placés deux par deux sans bâton, un chasseur et un protecteur. Dessiner un cercle d'environ 0,5 m de diamètre et placer un objet à défendre (cône, balle, ballon) au centre. Le chasseur débute à l'extérieur du cercle. Son objectif est de toucher l'objet pour le déplacer. Le protecteur débute à l'intérieur du cercle et doit protéger l'objet en bloquant en utilisant son corps. Cet exercice permet de développer les notions de protection de rondelle pour préparer les joueurs à utiliser leur corps pour protéger un espace ou un objet, une compétence essentielle en situation de jeu avec ou sans rondelle.



**Protection de rondelle**

**Matériel :** • Cônes • Marqueur • Rondelles • Balles

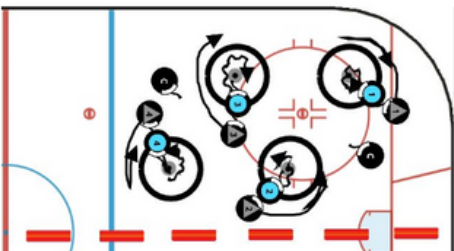


## Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur une posture stable et basse du protecteur.
- Rappeler au protecteur de garder son corps entre le chasseur et l'objet.
- Rappeler au chasseur de varier ses angles d'approche pour forcer le protecteur à s'ajuster.
- Encourager un positionnement de côté ou de dos pour éviter d'exposer la rondelle au chasseur.
- Faire tourner les rôles souvent pour que chacun expérimente l'attaque et la défense.

## Variantes :

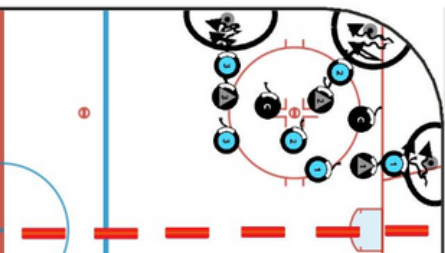
- Avec bâton. Le protecteur ne peut toucher à l'objet et doit utiliser son bâton pour bloquer celui du chasseur.
- Placer le nid le long d'une bande pour réduire l'espace.



## Progression 2 :

Remplacer l'objet par une rondelle. Le protecteur débute dos au chasseur en possession de la rondelle et la manie en demeurant à l'intérieur du cercle. Le chasseur doit lui faire perdre possession afin que la rondelle sorte du cercle. Au premier signal, les joueurs s'affrontent pendant une quinzaine de secondes en restant dans leur cercle. Au deuxième signal, la bataille se poursuit partout dans la zone pour un autre 15 secondes. Inverser les rôles.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure d'utiliser leur corps pour protéger la rondelle dans une situation statique. Elle permet d'introduire la protection de rondelle en mouvement et l'utilisation du maniement.



## Progression 3 :

Deux contre un en espace restreint : Ajouter un deuxième protecteur (non-porteur en support) en position statique, 2 m derrière le nid. Le chasseur exerce une pression sur le premier protecteur pour lui enlever la rondelle. Le protecteur peut protéger la rondelle en la remettant à son coéquipier en support. Reprendre la séquence en changeant les rôles.

Passer à cette progression pour introduire la notion de support dans une bataille à un contre un et pour encourager le porteur à trouver un non-porteur libre lorsqu'il est pris en chasse.