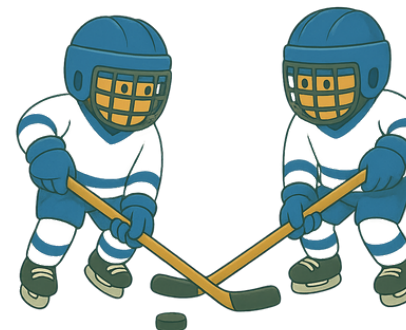


Objectifs :

- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.
- MAHG 3 : Prendre contrôle de la rondelle directement et indirectement sans arrêter son déplacement.
- MAHG 4 : Atteindre un adversaire pour reprendre possession de la rondelle (chasseur) ou le marquer (surveillant).

Description de l'exercice :

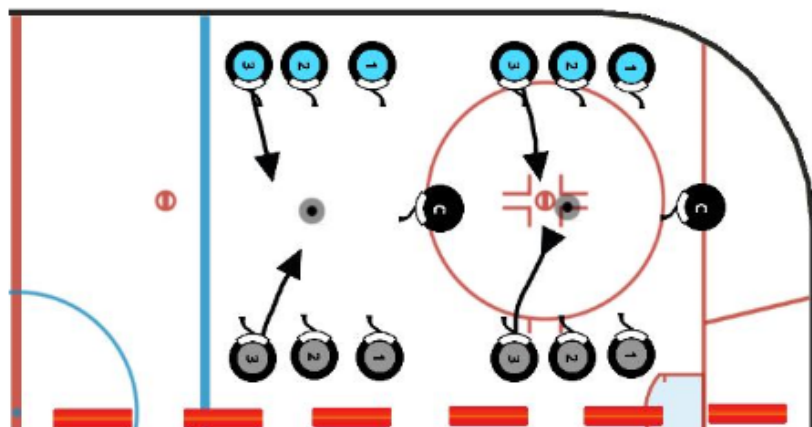
Placer les joueurs en équipe de trois, face-à-face à environ 6 m de distance. Chaque joueur est numéroté de 1 à 3. Une rondelle est placée au centre. Lorsque l'entraîneur appelle un numéro, les deux joueurs correspondants doivent essayer de s'emparer de la rondelle et la rapporter du côté de leur équipe pour marquer un point. Les deux joueurs peuvent se battre pour la rondelle pendant quelques secondes. Cet exercice développe la vitesse de réaction, l'esprit de compétition et le contrôle de la rondelle sous pression. Il améliore aussi la capacité à s'engager dans une lutte pour la possession, tout en encourageant les joueurs à penser rapidement et protéger efficacement la rondelle.



Protection de rondelle

Matériel :

- Marqueur • Rondelles • Cônes



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Surveiller les faux départs.
- Contrôler le climat pour s'assurer que les joueurs prennent possession de la rondelle avec leur bâton plutôt que par une mise en échec.
- Donner un signal vocal clair et dynamique pour lancer chaque duel.
- Insister sur une position de départ fléchie pour un départ explosif.
- Encourager les joueurs à protéger la rondelle avec leur corps en la ramenant vers leur côté.
- Varier les numéros rapidement pour maintenir l'attention de tous les joueurs pendant toute la durée de l'exercice.

Variantes :

- Modifier la position de départ des joueurs (couché, à genoux, etc.).

Progression 2 :

Placer les joueurs sur une même ligne et un but au fond de la zone. La rondelle est laissée libre à 3 m ou plus. Au signal, de l'entraîneur, les deux joueurs dont le numéro est appelé courent pour la rondelle puis poursuivent jusqu'au filet. Les joueurs reviennent se positionner en passant à l'extérieur. Au besoin, diminuer les distances et doubler le nombre de stations.

Passer à cette progression pour encourager les joueurs à positionner leur corps entre l'adversaire et la rondelle avant même d'en prendre possession et à la protéger à haute vitesse.

Progression 3 :

La course en rond : Placer les joueurs par groupes de trois. Deux porteurs numérotés 1 et 2, et un chasseur placé entre les deux. Former deux arcs à l'aide de cônes ou le cercle. Au signal, l'entraîneur appelle 1 ou 2, qui effectue un départ rapide avec la rondelle et tente de s'y rendre en restant à l'extérieur du cercle. Le chasseur pour prendre la trajectoire de son choix pour lui enlever la rondelle avant qu'il ne se rende au filet.

Passer à cette progression pour encourager le chasseur à prendre une ligne plus directe vers le filet à protéger plutôt que de suivre le porteur. Force également le porteur à éloigner sa rondelle.