

Objectifs :

- MAHG 3 : Prendre contrôle de la rondelle directement et indirectement sans arrêter son déplacement.
- MAHG 3 : Maintenir son équilibre sur un pied en virage glissé.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

Description de l'exercice :

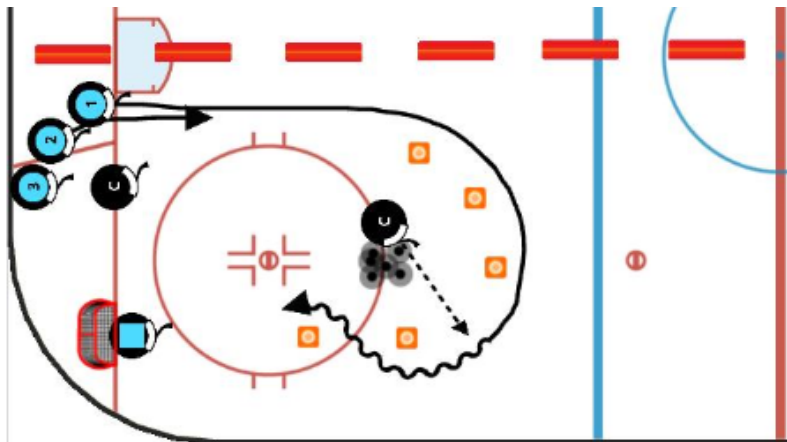
Les joueuses sont placées en file, face aux cônes. Un entraîneur est positionné à l'intérieur du virage avec des rondelles. Au départ, la joueuse accélère en ligne droite, puis effectue une série de croisements pour maintenir sa vitesse et accélérer en virage. L'entraîneur remet une rondelle aux joueuses après le premier virage. Par la suite, elle contourne rapidement les deux cônes dans la ligne droite à l'aide d'un croisement. Elle reçoit une rondelle et prend un tir sur le filet.



Croisements avant

Matériel :

- Cônes
- Rondelles

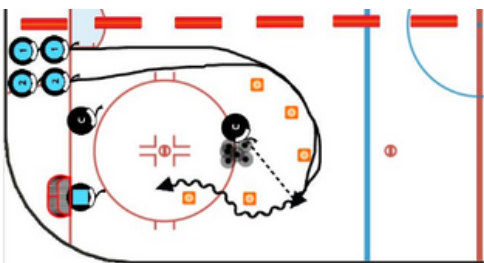


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Observer la posture de départ et encourager une poussée explosive en position basse pour maximiser l'accélération.
- Insister sur des croisements dynamiques dans le virage pour maintenir ou augmenter la vitesse sans dérive.
- Positionner l'entraîneur à l'intérieur du virage de façon à remettre la rondelle sans briser le rythme du joueur.
- Rappeler au joueur de garder la tête haute et de regarder où il va, même pendant la réception de la rondelle.
- Adapter la distance ou le nombre de cônes pour moduler la difficulté selon le niveau des joueurs.

Variantes :

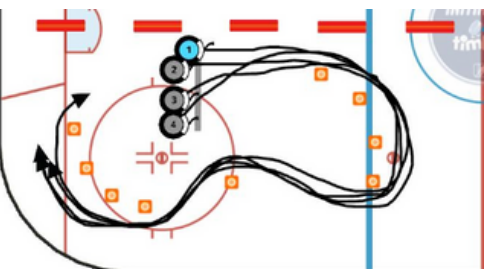
- Même parcours, mais le joueur a possession de la rondelle dès le début.
- Même parcours, mais le joueur fait une passe à l'entraîneur avant les croisements et la reçoit à la sortie.



Progression 2 :

Même exercice, mais les joueuses sont placés à un contre un. L'entraîneur laisse une rondelle libre à la sortie du premier virage. Elle y a donc une course pour la rondelle, puis une poursuite jusqu'au filet.

Utiliser cette progression lorsque les joueuses sont en mesure d'accélérer en phase de croisements. L'exercice amène les joueuses à travailler à différents rythmes et à un contre un.



Progression 3 :

La poursuite : Placer un parcours en forme de piste de course ovale, sans filet ni rondelle. Placer les joueuses par vagues de trois ou quatre. Une joueuse est désignée comme meneuse, tous les autres sont des poursuivants. La meneuse est à l'avant du groupe et dicte le rythme pour le premier tour. Elle peut aller aussi lentement ou rapidement qu'elle le désire sans être dépassé. Dès le deuxième tour, la course débute. Le meneur accélère et tente de garder la tête. Les poursuivants peuvent le dépasser. Utiliser cette progression lorsque les joueuses sont en mesure d'accélérer en phase de croisements. L'exercice permet aussi de reproduire une poursuite entre un porteur (meneur) et des chasseurs (poursuivants). Mettre l'accent sur l'importance des changements de vitesse du meneur pour créer un écart au premier tour et sur l'importance de la position du corps par rapport aux adversaires pour les poursuivants.