

Objectifs :

- MAHG 3 : Passer et tirer la rondelle vers différentes cibles lorsqu'en mouvement vers l'avant.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour atteindre une cible avec la rondelle.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

Description de l'exercice :

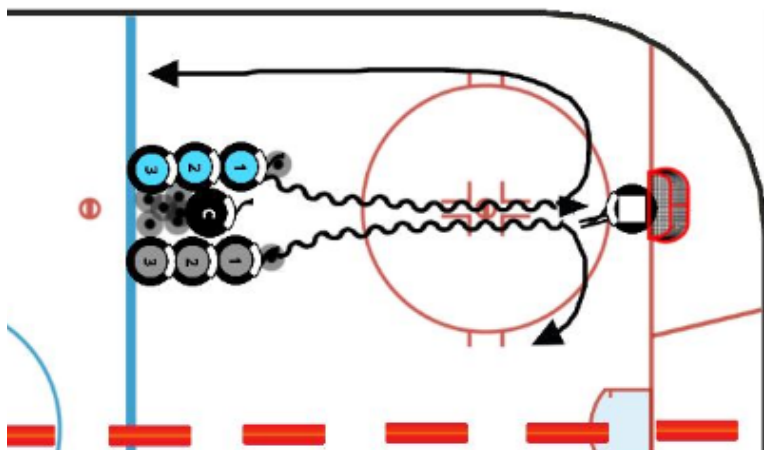
Les joueurs sont divisés en deux équipes de quatre à six joueurs. À tour de rôle, ils se dirigent vers le gardien pour une échappée. Cet exercice permet de travailler les échappées, en développant le contrôle de la rondelle, la prise de décision et la finition au filet. Il aide aussi les joueurs à pratiquer des feintes ou des tirs précis dans un contexte amusant et engageant. Pour cet exercice, il est **ESSENTIEL** d'utiliser les buts intermédiaires pour que le niveau de difficulté soit réaliste pour le gardien. Cela encourage également le développement de feintes plus efficaces et de tir plus précis pour les joueurs.



Feinte

Matériel :

- Rondelles
- Buts intermédiaires



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager les joueurs à garder la tête levée dès leur départ pour observer le gardien.
- Travailler différentes options : feinte, tir rapide ou changement de rythme.
- S'assurer que les départs se font dans un intervalle assez long pour permettre au gardien de se repositionner.
- Donner des objectifs variés (ex. : viser une zone précise) pour stimuler différentes techniques.
- À intervalle régulier, donner une rétroaction de groupe afin d'offrir un temps de repos au gardien.
- Au besoin, ajouter un deuxième filet rempli d'objets qui ferment l'espace ou de cibles à viser.

Variantes :

- Le poursuivant : Un joueur défensif débute 3 m derrière le tireur et peut le rattraper pour lui enlever la rondelle.
- Relais par équipe : Chaque équipe a trois rondelles et s'exécute à tour de rôle. Si le joueur ne marque pas, il doit rapporter la rondelle à son coéquipier suivant. La première équipe qui marque avec toutes ses rondelles l'emporte.