

Objectifs :

- MAHG 2 : Éviter un obstacle en conservant le contrôle de la rondelle.
- MAHG 3 : Transitionner du patinage arrière à avant sans freiner.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour atteindre une cible avec la rondelle.

Description de l'exercice :

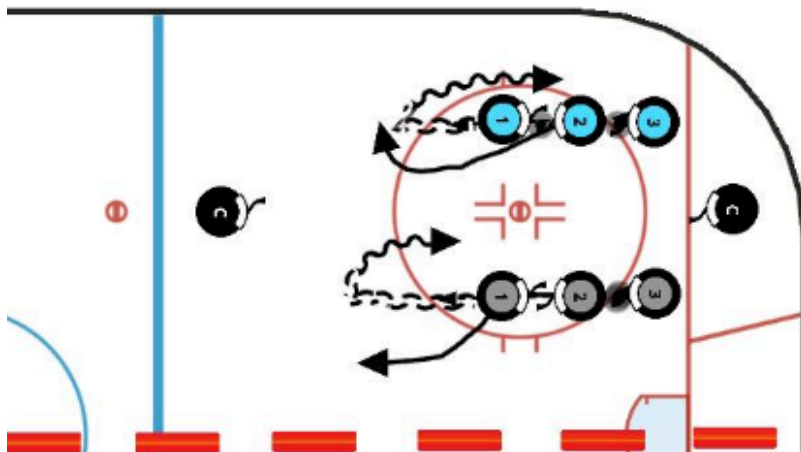
Placer les joueurs en deux ou trois files, séparés par des cônes ou une ligne pour délimiter les corridors de jeu. Le premier joueur se tourne vers le deuxième puis effectue un départ arrière. Lorsqu'il est à environ 3 m de distance, le deuxième joueur lui fait une passe puis se dirige vers lui pour fermer l'espace à gauche ou à droite de la file. Le porteur doit réussir à s'échapper pour revenir derrière la file en possession de la rondelle. Le joueur qui était chasseur se place ensuite pour recevoir la passe et recommencer l'exercice dans le rôle du porteur. Cet exercice permet de développer la lecture et l'évasion sous pression, tout en intégrant un départ arrière dynamique. Il renforce la capacité à réagir rapidement à une approche au porteur.



Feinte

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- S'assurer d'une démonstration claire pour une bonne compréhension de l'exercice.
- Au besoin, faire débiter le porteur en position statique avec la rondelle pour une bonne compréhension des consignes.
- Pour le porteur, encourager à transporter la rondelle vers l'espace libre en avant de lui.
- Pour le chasseur, encourager à fermer le centre du corridor d'abord pour pousser le porteur vers l'extérieur.
- Placer les entraîneurs derrière le jeu pour forcer le porteur à aller vers l'avant.

Variantes :

- Débuter l'exercice à différents endroits dans la zone pour réduire l'espace disponible.
- Plutôt qu'une passe directe, le joueur ou un entraîneur place une rondelle libre à récupérer derrière le porteur.



Progression 2 :

Placer les joueurs deux par deux (un porteur et un chasseur). Ajouter un cône ou un but plus loin dans la zone et déplacer le départ à différents endroits dans la zone (ex. le long d'une bande) pour modifier l'espace libre. Le porteur doit se rendre au but en possession. Le chasseur peut utiliser différents types d'approches et poursuit son action jusqu'à la fin, les rôles sont inversés à la répétition suivante.

Utiliser cette progression lorsque le porteur est en mesure d'identifier correctement l'espace libre des deux côtés. Il apprend ensuite à accélérer et protéger sa rondelle pour se séparer du chasseur.