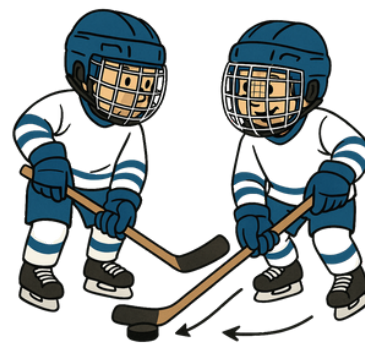


Objectifs :

- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour atteindre une cible avec la rondelle.
- MAHG 2 : Éviter un obstacle en conservant le contrôle de la rondelle.

Description de l'exercice :

Placer quatre cônes pour former trois portes alignées. Une joueuse défensive est positionnée dans la porte centrale et en bloque une deuxième avec son bâton. Un entraîneur ou un aide agit comme passeur près du filet. La joueuse offensive part avec une rondelle et dribble en direction de la porte centrale. Arrivée devant la joueuse défensive, elle doit effectuer une feinte complète (mouvement de bâton, tête et tronc), puis changer de direction rapidement pour passer par la porte ouverte. Après avoir franchi la porte, elle effectue une passe à l'entraîneur, puis reçoit de nouveau la rondelle pour conclure avec un tir au filet. Répéter l'exercice en pratiquant la feinte de chaque côté. Cet exercice permet de développer la capacité à feinter efficacement un adversaire en combinant mouvement du bâton, du corps et de la tête dans un contexte d'un contre un semi-dirigé.



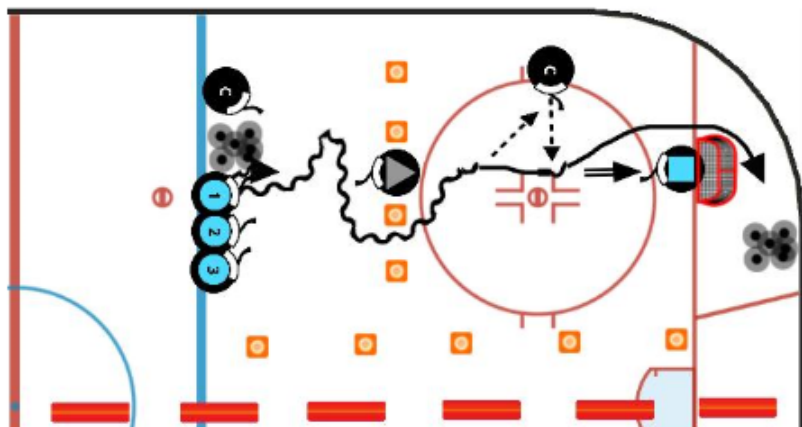
Feinte

Matériel :

- Cônes
- Rondelles

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Garder un rythme régulier.
- Demander aux joueurs de garder la tête levée pendant la séquence, même en dribblant.
- S'assurer que les joueurs se présentent face au défenseur plutôt que de se diriger directement vers une porte.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle pour travailler le maniement.



Variantes :

- Le défenseur peut harponner si l'attaquant passe trop près.
- Ajouter différents obstacles tout au long du parcours.

Progression 2 :

Feinte percée : Le porteur doit passer la rondelle entre les patins ou sous le bâton de la joueuse défensif et la récupérer de l'autre côté.

Passer à cette progression pour développer les habiletés de feintes en espace restreint, lorsqu'elle n'est pas possible d'aller en largeur.

