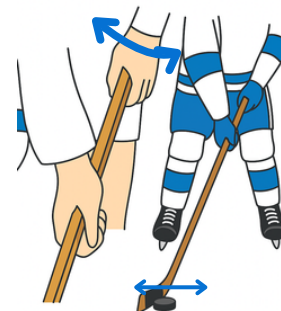


Objectifs :

- MAHG 1 : Déplacer la rondelle dans toutes les directions en position statique.
- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.

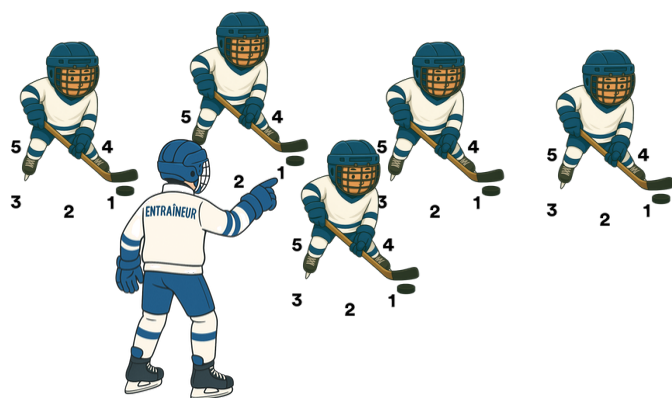
Description de l'exercice :

L'entraîneur place les joueurs devant lui. Chaque joueur est placé au centre du cadran (1-2-3). Les joueurs ont chacun une rondelle. Ils doivent dribbler la rondelle dans la zone correspondant au chiffre nommé par l'entraîneur. Cet exercice permet de travailler le contrôle de la rondelle sur place tout en sollicitant la concentration. Les consignes de l'entraîneur forcent le joueur à garder la tête haute. Il met l'accent sur les bases du maniement : maintien d'une bonne position de base, mains dégagées, contact constant entre la palette et la rondelle et main du haut qui guide les mouvements. Lorsque les joueurs sont en mesure de déplacer la rondelle et en garder le contrôle en position statique, faire l'exercice en mouvement dans la zone.



Dribble

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles • Ballons



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les joueurs doivent amorcer le mouvement de dribble à partir de la main supérieure de leur bâton.
- Au besoin, débiter avec moins de chiffres, puis en ajouter progressivement.
- Varier la vitesse d'appel des chiffres pour stimuler l'attention.
- Corriger la posture : genoux fléchis, mains écartées, regard orienté vers l'avant.

Variantes :

- Changer les chiffres pour des couleurs ou des objets (cône, gant, rondelle, etc.). Montrer les chiffres avec les doigts plutôt que les appeler pour forcer le joueur à regarder devant.
- Placer les joueurs deux par deux, face à face. Un joueur doit reproduire les gestes de l'autre, en miroir.



Progression 2 :

Les joueurs sont statiques ou en mouvement. L'entraîneur peut faire rouler des ballons, que le joueur doit éviter en déplaçant sa rondelle. Si un ballon fait perdre le contrôle d'une rondelle, le joueur doit se jeter par terre et recommencer.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de déplacer la rondelle dans tous les cadrans sans l'échapper.