

Objectifs :

- MAHG 2 : Éviter un obstacle en conservant le contrôle de la rondelle.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 4 : Respecter les règlements un jeu compétitif.

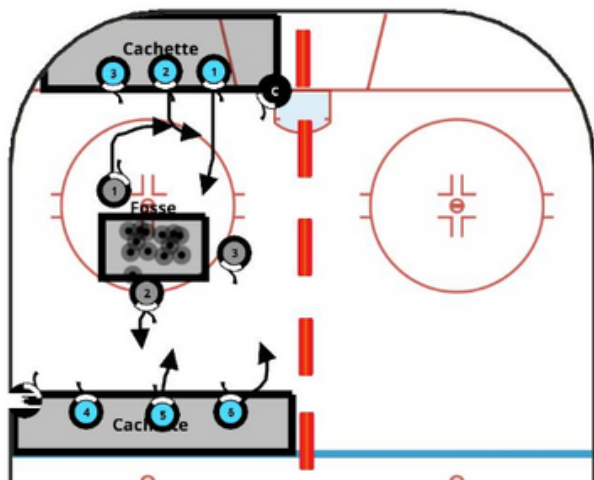
Description de l'exercice :

Diviser le groupe en trois : deux tiers de poissons et un tiers de requins. Dessiner deux cachettes aux extrémités et une fosse remplie de rondelle au centre de la zone. Les poissons débutent dans leur cachette et les requins autour de la fosse. L'objectif des poissons est d'aller chercher une rondelle et la rapporter dans leur cachette sans être touché par un requin. S'ils sont touchés par un requin, ils doivent aller en attente dans la fosse et y rapporter la rondelle. Les poissons touchés peuvent être délivrés par un coéquipier qui leur tend un bâton et les traîne jusqu'à la fosse sans être de nouveau touché. Après 4 minutes de jeu, compter les rondelles dans les cachettes, puis changer les rôles.



Dribble

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Au besoin, débiter le jeu sans la règle de délivrance des poissons et l'introduire une fois le jeu de base compris.
- Clarifier les rôles (poissons, requins, délivrés) avant le début du jeu pour éviter la confusion.
- Mettre l'accent sur le rôle des requins qui sont à la fois chasseurs et surveillants. Pour être efficaces, ils doivent demeurer le plus possible entre les poissons et la cachette.
- Encourager les poissons à varier leurs trajectoires pour éviter les requins (démarquage).
- Valoriser la communication lors des délivrances avec bâton. Les joueurs doivent observer les requins pour s'assurer que le moment est opportun.

Variantes :

- Les requins doivent faire perdre la rondelle pour éliminer les poissons.
- Changer le ratio de joueurs pour augmenter le niveau de difficulté d'un côté ou de l'autre.