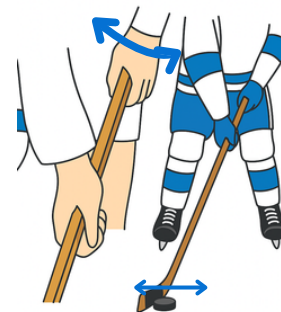


Objectifs :

- MAHG 1 : Déplacer la rondelle dans toutes les directions en position statique.
- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.
- MAHG 3 : Prendre contrôle de la rondelle directement et indirectement sans arrêter son déplacement.

Description de l'exercice :

Sur place, les joueuses sont réparties dans la zone face à l'entraîneur initiation. Chaque jeune a une rondelle et dribble devant lui. L'entraîneur initiation se promène entre les joueuses et soulève les bâtons pour enlever la rondelle. La joueuse à qui on enlève la rondelle doit se jeter à genoux pour recommencer à dribbler. Cet exercice aide les joueuses à consolider leur contrôle de la rondelle sur place tout en maintenant une posture stable et alerte. Elle stimule également la concentration, la vigilance et la rapidité de réaction face à un adversaire. Lorsque les joueuses sont en mesure de dribbler leur rondelle sur place, passer à la progression 2.



Dribble

Matériel : • Cônes • Rondelles

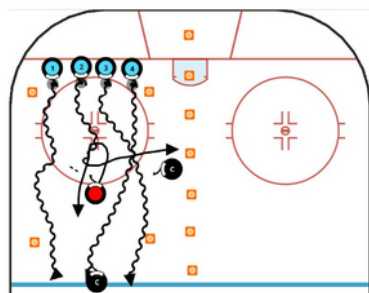


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Rappeler aux joueurs de garder les yeux sur leur rondelle tout en maintenant le regard levé régulièrement.
- Corriger la prise de bâton et la souplesse des poignets pour un meilleur contrôle du dribble.
- Varier la vitesse de déplacement de l'entraîneur.
- Encourager une remise en action rapide après s'être mis à genoux, sans frustration.
- Souligner l'importance de rester actif sur place plutôt que de rester figé.

Variantes :

- Les joueurs doivent regarder et nommer à haute voix le chiffre que l'entraîneur montre avec ses doigts ou encore les parties du corps qu'il pointe.
- Les débris : L'entraîneur peut glisser des objets (rondelles, ballons, cônes, etc.) que le joueur doit éviter en déplaçant sa rondelle ou encore placer des obstacles dans la zone.



Progression 2 :

Les joueuses sont alignées sur la ligne rouge des buts avec leur rondelle. Un jeune (voleur) sans rondelle essaie de toucher la rondelle des joueuses qui tentent de traverser la zone en driblant. Si le voleur touche la rondelle d'un jeune, ce dernier va rejoindre l'entraîneur initiation. Au signal suivant, elle devient une voleuse. Lorsque le nombre de voleurs est supérieur au nombre de joueuses qui restent, ces derniers sont déclarés gagnants et on débute une nouvelle partie. Pour diminuer le niveau de difficulté, le voleur peut tenir son bâton à l'envers.

Cette variante permet de développer le contrôle de la rondelle en mouvement sous pression, tout en obligeant les joueuses à protéger leur rondelle en adaptant leur posture et leur trajectoire. Elle introduit aussi un défi amusant qui renforce la coordination et la prise de décision face à des adversaires.

Progression 3 :

Le zombie : Le jeu se déroule librement dans toute la zone. Lorsque la joueuse se fait enlever sa rondelle, elle devient un zombie qui chasse elle aussi les rondelles. La partie termine lorsqu'elle reste une seule joueuse avec une rondelle. Le gagnant est le zombie au tour suivant. Augmenter le niveau de difficulté en réduisant l'espace ou en plaçant des obstacles qui permettent aux joueuses de mieux protéger leur rondelle.

Cette progression développe le contrôle de la rondelle en situation de pression croissante et encourage les joueuses à utiliser leur corps et leur environnement pour protéger leur rondelle.

