

Objectifs :

- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.

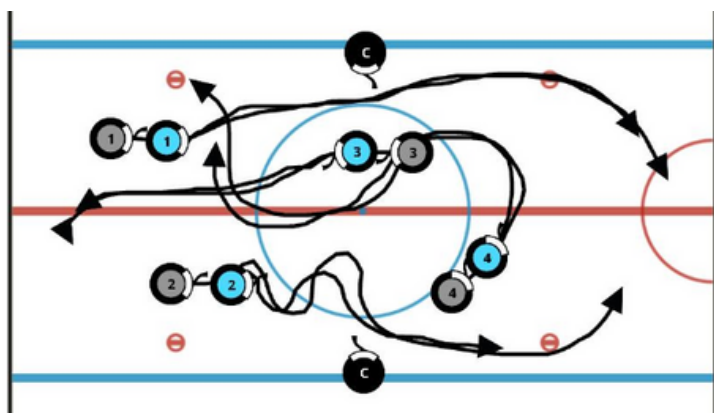
Description de l'exercice :

L'entraîneur sépare les joueurs en équipes de deux. L'entraîneur identifie pour le départ une locomotive (qui sera chassée) et un wagon qui devra poursuivre (chasseur) la locomotive. Les joueurs doivent être placés à 1 m de distance au départ. La locomotive doit circuler dans la zone sans se faire toucher. Lorsque la locomotive est touchée ou au signal de l'entraîneur, les joueurs changent de rôle. Cet exercice développe la vitesse de réaction, les changements de direction et le contrôle de la trajectoire en situation d'évitement. Il constitue une progression ludique pour travailler le démarquage et la poursuite, deux habiletés fondamentales en situation de match.



Virage brusque

Matériel : • Cônes • Rondelles

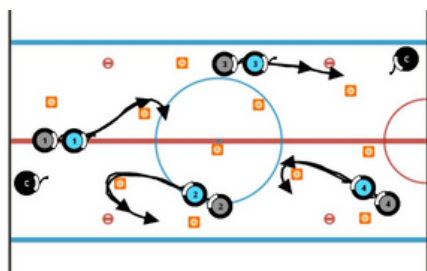


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Rappeler aux joueurs de garder une posture basse et mobile pour réagir rapidement aux changements de direction.
- Circuler entre les joueurs et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Encourager des changements de direction fréquents de la locomotive.
- Regrouper les joueurs selon leur niveau d'habileté
- Changer fréquemment les rôles pour que chaque joueur développe à la fois l'évitement et la poursuite.

Variantes :

- Augmenter l'écart ou modifier les positions au départ pour changer le niveau de difficulté.
- Même exercice, mais les 2 joueurs ont une rondelle.



Progression 2 :

Installer des cônes un peu partout dans la zone. Lorsqu'il rencontre un cône, la locomotive doit faire un virage brusque pour changer de direction. Le chasseur doit lui aussi contourner le même cône.

Cette progression devrait être utilisée lorsque les joueurs maîtrisent déjà les rôles de poursuite et sont capables de se déplacer avec contrôle dans la zone. Elle permet d'introduire le virage brusque comme stratégie de démarquage, en ajoutant un élément de réaction à l'exercice.