



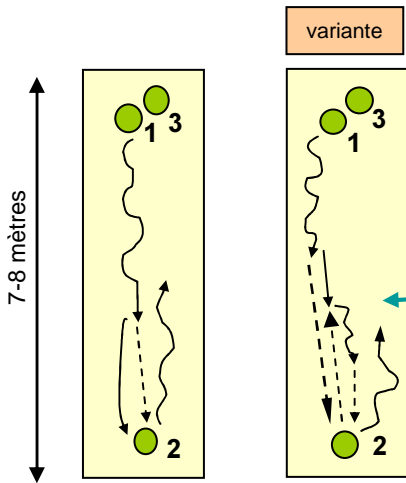
Exercice hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

COORDINATION - 1
CROISEMENTS
PERMUTATION DES POSITIONS
APPRENTISSAGE

QUAND quitter sa position ?



À 2 JOUEURS → PASSES TIROIRS "PASSE ET SUIT" en largeur
→ PRENDS MA PLACE, JE PRENDS LA TIENNE

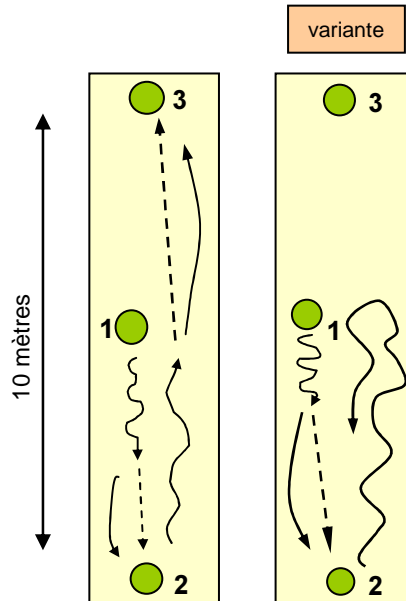
L'exercice se fait avec un ballon (passe avec les mains) OU avec un bâton de hockey "cosum" et une rondelle "cosum" OU une balle rouge en plastic OU une balle de golf ...

- . Former des groupes de 3 joueurs, 2 joueurs sur un côté et 1 joueur de l'autre côté.
- . Le porteur O1 dribble et s'avance jusqu'au centre du parcours et fait un pas et suit à son partenaire d'en face O2 et continue son accélération jusqu'à l'autre côté.
- . O2 en fait autant en sens inverse avec O3...et le jeu de passe se poursuit ainsi

EMPHASES :

- . le joueur qui va recevoir le ballon doit attendre d'être en possession du ballon avant de quitter sa position pour se diriger vers le centre
- . la vitesse d'exécution doit respecter les habiletés des joueurs
- . Si l'exercice est fait en gymnase avec des hockey "cosum", varier les sortes de passes : balayées côté droit et revers, passes levées...

Variante : du centre de la glace, on a un jeu de passes maximum entre O1- O2 jusqu'à l'arrivée de O1 pour remplacer O2 qui part vers le centre vers O3 avec qui il va faire le même exercice
→ effectuer 3-4 passes ou "touch-pass" = passe sur réception



À 3 JOUEURS → PASSES TIROIRS "PASSE ET SUIT" en largeur
→ PREND MA PLACE, JE PRENDS LA TIENNE

L'exercice se fait avec un ballon (passe avec les mains) OU avec un bâton de hockey "cosum" et une rondelle "cosum" OU une balle rouge en plastic OU une balle de golf ...

Groupes de 3 joueurs, 1 à chaque extrémité et 1 joueur au centre avec un ballon.
Le porteur doit toujours revenir au centre avant de se diriger d'un côté ou de l'autre

- . O1 au centre avec le ballon part en direction de O2 pour un passe et suit
- . le nouveau porteur O2 doit revenir au centre du parcours avant de faire un passe et suit avec O3 et ainsi de suite ...

EMPHASES :

- . le joueur qui reçoit la passe doit attendre d'être en possession du ballon avant de quitter sa position pour se diriger à son tour vers le centre
- . la vitesse d'exécution doit respecter les habiletés des joueurs

Variante : O2 se dirige au centre et au lieu de se diriger vers O3, revient vers O1 qui a pris sa place juste auparavant pour faire un passe et suit avec O1...
. le porteur doit toujours revenir au centre avant de faire son choix de jeu

Points clés : pas de niaiserie – coordination – rythme d'exécution – dribble OU transport de la R/ balle "cosum" - bâton au sol comme cible – pas de cible, pas de passe – qualité des passes - convoyage vers la cible si on utilise des hockey "cosum"

Applications sur la glace

