

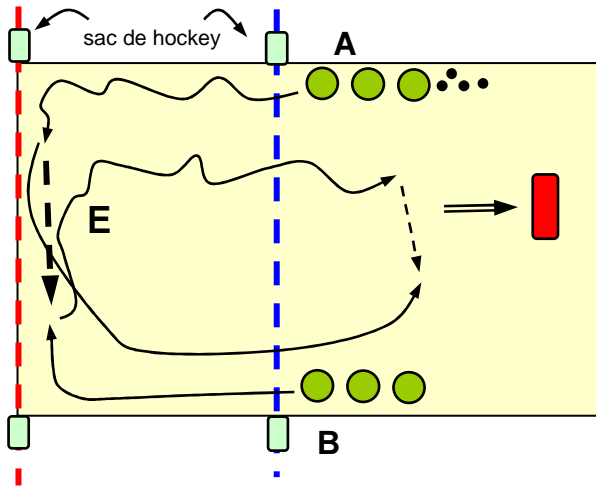


Exercice hors glace
Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

COORDINATION - 2
 CROISEMENTS À 2 JOUEURS
 EN ZONE NEUTRE
 2vs0

pré requis important pour les nombreux exercices sur 1/2 glace



On organise la surface en délimitant la ligne bleue et la ligne rouge avec des sacs de hockey ou des bâtons
 À défaut de pouvoir identifier le "cercle du centre" on place un **E** à une distance équivalente que les joueurs devront contourner

2 colonnes de joueurs : A avec ballons et B sans ballon
 → les passes se font avec les mains et non avec les pieds

Au signal, départ en même temps de A avec ballon et B sans ballon qui vont **longer la ligne de côté (la clôture)** jusqu'au centre où ils vont couper vers l'intérieur et venir passer derrière l'**E**

A fera une passe avec les mains à B **avant le croisement**
 A et B croisent et les 2 joueurs entrent dans la zone
 → la règle de la ligne bleue s'applique
 → jeux de passes et tir
 → les 2 joueurs changent de groupe : A vers B et B vers A

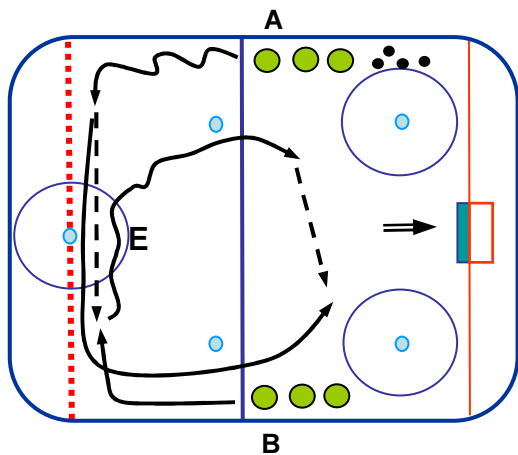
Variante : 2vs1 Ajouter un D près du joueur A qui suit l'action et revient de reculons après le croisement de A-B pour un 2vs1

Points clés: lever la tête, regarder et ajuster sa vitesse de déplacement avec le partenaire - ne pas s'énerver – lentement au début - s'ajuster avec la "règle de la ligne bleue" - jeux de passes précises -

Les Points clés sont très importants. Ce sont les points sur lesquels vous allez insister et apporter les corrections voulues. Expliquer l'exercice et laissez les joueurs l'expérimenter 2 à 3 fois chacun avant de faire des correctifs.
 À partir des points clés, commencer à corriger en posant des questions qui devraient tourner autour des points clés recherchés
 Exemple : ajustement de la vitesse de déplacement : pourquoi vous êtes trop vite OU trop lent? Que devez-vous faire? regarder et ajuster ma vitesse avec le partenaire – ne pas m'énerver... **pratiquer – corriger...**

- rechercher une plus grande aisance dans l'exécution de l'exercice en générale qui viendra avec la RÉPÉTITION
- leur croisement devrait devenir plus fluide au centre suite à une meilleure compréhension de ce qui se passe
- la passe au centre devrait être moins "nerveuse", mieux coordonnée avec le mouvement des 2 joueurs
- encourager les joueurs à jouer large, à prendre de l'espace, à ajuster leur vitesse de déplacement: plus vite, plus lent, faire un plus grand virage, gagner du temps...apprendre à jouer avec l'espace et le jeu de vitesse
- le 2vs0 de la fin est beaucoup plus un exercice d'échange du ballon en respectant la règle de la ligne bleue. On pourrait ajouter un défenseur qui suivrait les joueurs jusqu'en zone centrale pour donner un 2vs1

Application sur la glace



2vs0 avec CROISEMENT

Mêmes dispositions et même déroulement sur la glace qu'en hors glace

L'**E** peut convenir qu'après la passe, le non-porteur viendra croiser à la hauteur de la ligne rouge du centre donc "en haut" et le porteur croisera immédiatement derrière l'**E**, donc "plus bas" → **LEVER LA TÊTE, LIRE ET RÉAGIR**

Règle de la ligne bleue
 Chevauchement de la ligne bleue si nécessaire
 Jeux de passes précises
 Après le tir → **les 2 joueurs jouent le rebond, on ne se sort pas du jeu avant la fin du jeu, soit lorsqu'il y a but, après l'arrêt complet du GB ou quand la R est hors de portée**

Même **points clés** qu'en hors glace, et...

répéter – répéter – répéter – corriger – corriger - corriger