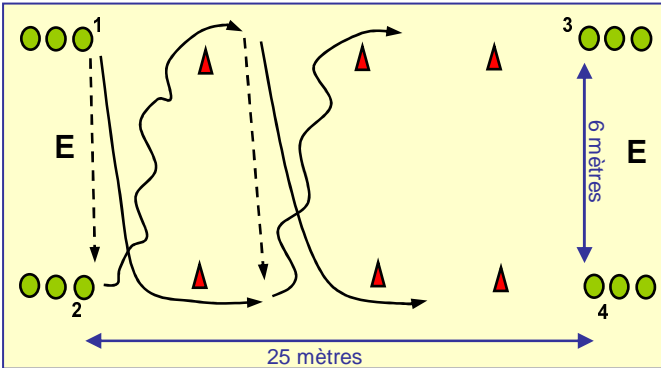




Exercice hors glace
Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème : **COORDINATION - 3**
CROISEMENTS À 2 JOUEURS
PERMUTATION DES POSITIONS



4 colonnes de joueurs: 1-2-3 et 4, les distances sont indiquées sur le dessin. Ajuster selon le groupe d'âge

X cônes, ou sacs de hockey ou gants de hockey...pour délimiter la largeur et orienter le parcours à suivre

Un **E** pour corriger et contrôler les déplacements des joueurs
 1 ou 2 ballons (soccer - basketball - football...)

Les passes se font avec les mains

Points clés : lever la tête et observer la vitesse et la position des autres – ajuster sa propre vitesse et son déplacement avec les autres - ne pas s'énerver – les jambes toujours en mouvement - qualité des passes -

APPRENTISSAGE

→ La distance en largeur devra permettre d'effectuer une passe sans problème.
 O1 passe de main à main à O2
 O2 vient croiser devant O1 pour une permutation des positions À VITESSE MOYENNE , PAS DE COURSE FOLLE

→ Pour les débutants, les 2 joueurs s'arrêtent au 1^{er} cône → commentaires et corrections de l'E...
 Au prochain signal, O2 maintenant porteur fera la passe à O1 qui viendra croiser devant O2 et chaque joueur va venir occuper le corridor de son partenaire, ARRÊT → pour débutants seulement OU avec les joueurs qui ont des problèmes avec leur vitesse de déplacement

→ Pour les joueurs avancés, il n'y a pas d'arrêt, l'exercice est continu sauf si certains joueurs ont des problèmes d'ajustement de vitesse avec le partenaire. L'entraîneur devra arrêter le/ les joueurs fautifs, faire diminuer la vitesse dans les déplacements, corriger

Rendu à l'autre extrémité, le porteur fera la passe soit à O3 ou O4 qui débiteront le jeu en sens inverse alors que O1-O2 iront se placer en ligne. Le schéma montre 3 séries de cônes, ce pourrait être 4 ou 5 séries de cônes...

Le secret dans la "coordination des déplacements" est d'apprendre aux joueurs à "LIRE" le déplacement des autres, à regarder ce qui se passe, à établir un contact visuel avec l'ensemble et le partenaire, à prendre de l'information en vue "d' AJUSTER SA PROPRE VITESSE DE DÉPLACEMENT" de façon à arriver à la bonne place au bon moment, NI TROP VITE, NI TROP TARD.

Il ne faut pas être surpris et surtout ne pas se décourager au départ si vous voyez que certains joueurs ne présentent pas les qualités requises pour coordonner leurs déplacements avec un ou des partenaires: soit qu'il sont trop vites, soit qu'il sont trop lent...
 → La patience, la pratique et la répétition vont faire le travail.

Applications sur la glace

