



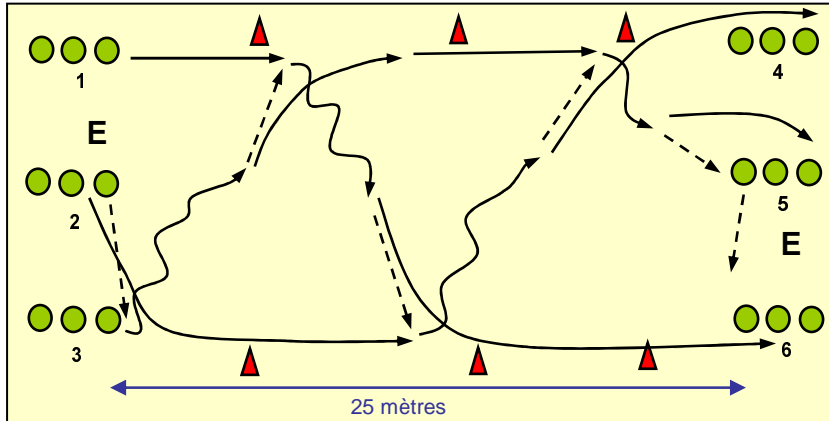
Exercice hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

COORDINATION - 4
CROISEMENTS À 3 JOUEURS
PERMUTATION DES POSITIONS

Pré-requis : habiletés individuelles de coordination acquises. Ils comprennent bien ce qui se passe sinon, débiter l'apprentissage avec la coordination à 2 joueurs avant de faire celui à 3 joueurs.



- . On aura 6 colonnes de joueurs soit 3 colonnes à chaque extrémité du terrain
- . Le ballon part toujours avec le joueur dans la colonne du centre qui va faire une passe soit au joueur à sa gauche ou au joueur à sa droite
 - les 2 joueurs permutent leur position alors que le 3ième joueur demeure dans son corridor puisque rien ne se passe de son côté. Il devra ajuster sa vitesse de déplacement pour ne pas devancer de façon exagérée les 2 autres joueurs = LIRE et AJUSTER SA VITESSE.
- . L'E peut obliger un arrêt complet des 3 joueurs après chaque permutation suivant la passe pour:
 - **CORRECTIONS, REMARQUES...**

Points clés :

lever la tête, regarder, observer, prendre de l'information et ajuster sa vitesse de déplacement avec les partenaires - ne pas s'énerver - lentement au début - jambes toujours en mouvement - jeux de passes précises -

Note: obliger les joueurs aux extrémités en largeur de bien longer les cônes vers l'intérieur et non à l'extérieur. Ce sont ces joueurs en LARGEUR qui sont souvent trop vite. Ils accélèrent parce qu'ils croient qu'ils vont être en retard avec les autres étant donné qu'ils doivent s'en retourner sur les côtés d'où l'importance que tous les joueurs observent- regardent- prennent de l'information, des indices entre eux pour coordonner leur déplacement ensemble

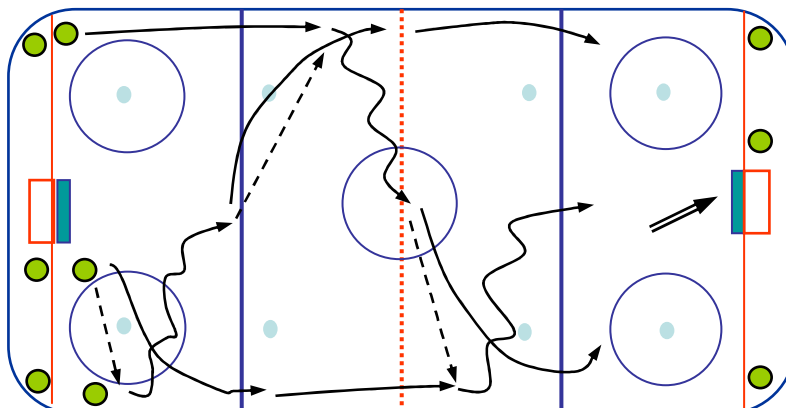
ARRÊTER L'EXERCICE lorsque les joueurs prennent le mord aux dents. Ce n'est pas une question de vitesse folle mais de vitesse contrôlée de façon à être coordonné entre partenaires. C'EST LE BUT DE L'EXERCICE. CE SENS DE LA COORDINATION VA SE RÉFLÉTER SUR TOUS LES AUTRES EXERCICES À VENIR DANS QUELQUES SPORTS QUE CE SOIT

Rendu à l'autre extrémité, le porteur fera la passe soit à O5 pour débiter le jeu en sens inverse alors que O1-O2 et O3 iront se placer en ligne. Le ballon revient toujours dans la colonne du centre
Le schéma montre 3 séries de cônes, ce pourrait être 4 ou 5 séries de cônes

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 est trop vite, soit qu'il est trop lent...La pratique et la répétition vont faire le travail.

La coordination est importante dans toutes les phases de jeu au hockey → sortie de zone, entrée de zone, reconstruction d'attaque... chaque fois qu'il y a permutation des positions

Application sur la glace



Note: Il n'est pas obligatoire que le porteur qui revient au centre fasse sa prochaine passe à l'autre joueur de l'autre côté. Il peut très bien refaire la passe au joueur qui lui a fait et les 2 mêmes joueurs vont se croiser à nouveau ...