



Exercice hors glace

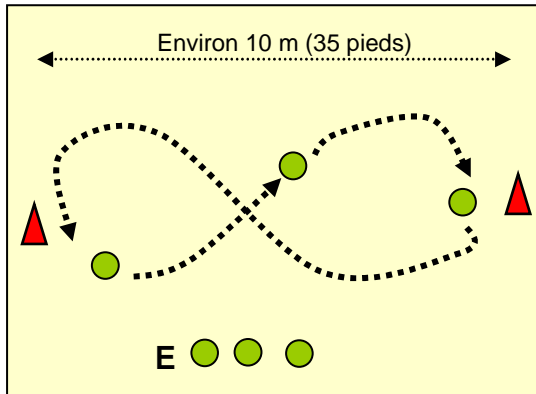
Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

COORDINATION - 5

CIRCULATION EN FIGURE "8"

Tenir compte de l'âge, des habiletés et du degré de compréhension de vos joueurs



CIRCULATION EN "8" AVEC JEUX DE PASSES

Former des groupes de 6 joueurs, 3 en action, 3 au repos
 3 joueurs circulent en largeur en effectuant la figure "8" → **Débuter SANS BALLON** aussi longtemps que les joueurs n'auront pas coordonné leurs déplacements entre eux en ajustant leur vitesse de façon à toujours retrouver un joueur dans chaque corridor:
 → "BANDE-CENTRE-BANDE"

→ Lorsque les joueurs obtiennent une bonne coordination, introduire un ballon avec jeux de passes entre eux en circulation "8" tout en respectant la règle des 3 corridors
 → **Durée de la circulation** : 40-50 secondes de façon à garder la concentration

Points clés :

lever la tête et prendre de l'information sur le déplacement des autres - ajuster sa vitesse de déplacement avec les partenaires - on ne doit pas retrouver 2 joueurs dans le même corridor. - l'exécution du "8" doit être pleine largeur et coordonnée

CIRCULATION EN "8" UTILISÉE À D'AUTRES SAUCES

Au hockey, une règle veut que le joueur le plus près de la R soit le premier à se diriger vers elle et ça peut être n'importe qui: le joueur de centre, l'ailier gauche, l'ailier droit... et les 2 autres joueurs devront "LIRE" ce qui se passe et s'ajuster, "RÉAGIR" de façon à respecter le système de jeu préconisé pas l'équipe que ce soit en échec-avant ou lors du contrôle de la R autour du filet adverse ou autre situation...

Une excellente façon de pratiquer cette règle de "1er joueur", "2^{ème} joueur" et "3^{ème} joueur" est de débiter un exercice avec la circulation en "8" qui permet à l'E lors de la pratique de l'échec- avant par exemple, de siffler au moment où il veut que ce soit un joueur en particulier qui soit le 1^{er} CHASSEUR pour observer son travail.

Cette approche permet de voir QUI a compris et QUI n'a pas compris ce qui se passe!!

Voici 2 exemples sur glace qui peuvent se pratiquer en hors glace: (remplacer la rondelle par un ballon)

1) ÉCHEC-AVANT AVEC 1 OU 2 CHASSEURS (1.2.2 ou 2.1.2) l'exemple montre pour 2 CHASSEURS

Pré requis: Approche au porteur, voir exercices du cahier No 2 p1-4 qui peut aussi être pratiqué en hors glace

→ Remplacer la rondelle par un ballon en hors glace

APPRENTISSAGE:

- . Un E avec une R circule lentement derrière la ligne des buts.
- . 3 joueurs circulent en "8" en zone neutre
- . Au sifflet, les 2 joueurs les plus près de la R se dirigent aussitôt vers l'E porteur et le 3^{ème} joueur vient se positionner en SURVEILLANT RAPPROCHÉ (3^{ème} homme)
- . jeux de passes entre les joueurs, tir au but et jouer le rebond
- le jeu se termine quand il y a un but, arrêt complet du GB ou une R hors contrôle

AVANCÉS: 3vs2 - 3vs5 - 5vs5

3vs2 → 3 joueurs circulent en "8" en zone neutre en se faisant des passes avec une R
 2 DEF à la ligne bleue

Au sifflet, le joueur qui a la R en zone neutre lance au fond de la zone
 Les DEF tentent la sortie de zone contre l'échec- avant à 1ou 2 CHASSEURS

3vs5 → ajouter 3 joueurs d'avants aux 2 DEF contre les 3 joueurs en échec- avant
 Tentative de sortie de zone contre un échec- avant 1.2.2 OU 2.1.2

5vs5 → Échec-avant à 1ou 2 CHASSEURS, bloquer les lignes de passes, "PINCH", empêcher la sortie de zone à tout prix **Durée: 30 sec INTENSE**

2) CONTRÔLE COLLECTIF DE LA R AUTOUR DU FILET EN FORMATION 1.2.3

Un E dépose une R libre n'importe où derrière la ligne de but
 3 joueurs circulent en figure "8" en zone neutre en se faisant des passes avec une R
 Au sifflet, les 3 joueurs laissent la R et le joueur le plus "près" de la R derrière la ligne de but se dirige immédiatement sur elle, les 2 autres joueurs se crient simultanément le chiffre correspondant à la position du 1.2.3
 Jeux de passes, tir et jouer le rebond → les 3 terminent leur jeu au filet

Remplacer la rondelle par un ballon en hors glace

Applications sur la glace

