



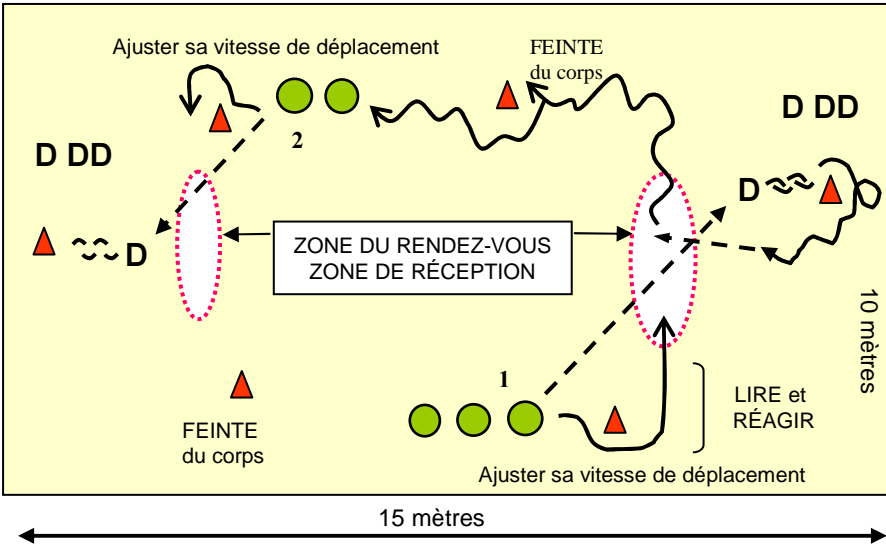
Exercice hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

COORDINATION - 6
1 Avant et 1 Défenseur en situation de SORTIE DE ZONE ou de RELANCE DE L'ATTAQUE

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



2 colonnes d'AVANTS O1-O2 et 2 groupes de D
3 cônes de chaque côté
L'exercice peut débuter sur un côté à la fois.
Quand les joueurs comprennent la façon de faire, on pourra former 2 groupes (schéma)

Délimiter avec des sacs de hockey ou bâtons la zone de jeu qui devrait être un peu moins que la largeur d'une patinoire

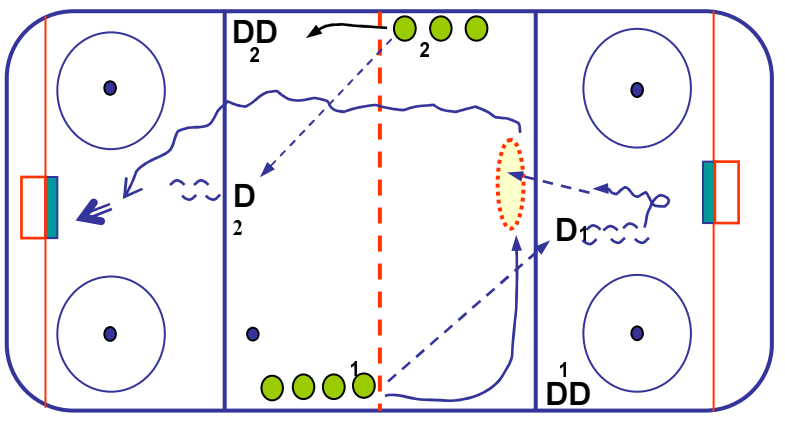
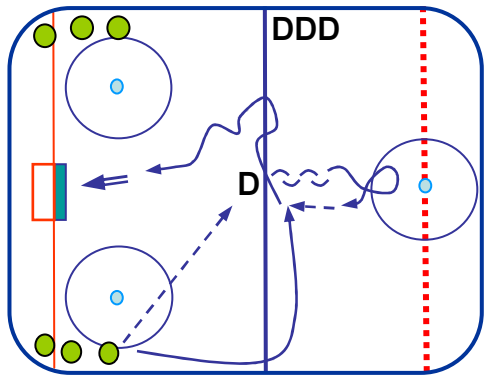
Imaginer que le cône derrière le D est le filet et que nous sommes en sortie de zone

→ Les passes se font avec les mains et non avec les pieds

Points clés :
lever la tête et prendre de l'information (lire le jeu)
ajuster sa vitesse en fonction du jeu pour arriver à la bonne place au bon moment – CONTACT VISUEL – qualité de la passe

- . O1 passe à D
 - . D recule comme un quart arrière au football et vient contourner le cône pour revenir en course vers l'avant tout en regardant O1
 - . O1 ajuste sa vitesse de déplacement, observe D contourner le cône et se met à accélérer dans la "ZONE DE RENDEZ-VOUS" quand D s'en vient vers l'avant
 - . D passe à O1 dans la zone de réception
 - . O1 va rejoindre l'autre colonne de joueurs en faisant une FEINTE DU CORPS face à un cône
- Note :** Pour vérifier la lecture de jeu du O, l'E peut faire un signe au D d'échapper le ballon histoire de retarder le jeu et permettre d'observer l'ajustement du déplacement du O.
- Le BUT DE L'EXERCICE est justement cette lecture de jeu et une réponse appropriée du/ des joueurs
- CONTACT VISUEL AVANT-DEFENSEUR → l'avant accélère vers la zone de réception alors que le contact visuel a confirmé la complicité entre les 2 joueurs comme quoi ils étaient prêts à faire le jeu.
Si le D échappe le ballon ou ne regarde pas le joueur d'avant, ce dernier se déplace lentement, en sourdine, ajuste sa vitesse de déplacement OU fait un plus long virage et attend le moment propice pour se démarquer et se rendre disponible à recevoir la passe du D qui sera possible dès qu'il y aura contact visuel aussi minime soit-il.

Applications sur la glace



Variante: On peut ajouter un E avec des R dans un coin qui fera une passe au D revenu à la ligne bleue qui va lancer au but et dévié par le joueur avant

Variante: placer un D du groupe D2 sur la ligne rouge qui va donner une situation d'attaque de 1vs1 après que l'avant O1 ait reçu la passe de son D1. Dès que cette vague a franchi la ligne bleue, on repart le jeu en sens inverse avec un D2 à la ligne bleue et un D1 à la ligne rouge de l'autre côté.