



hors glace

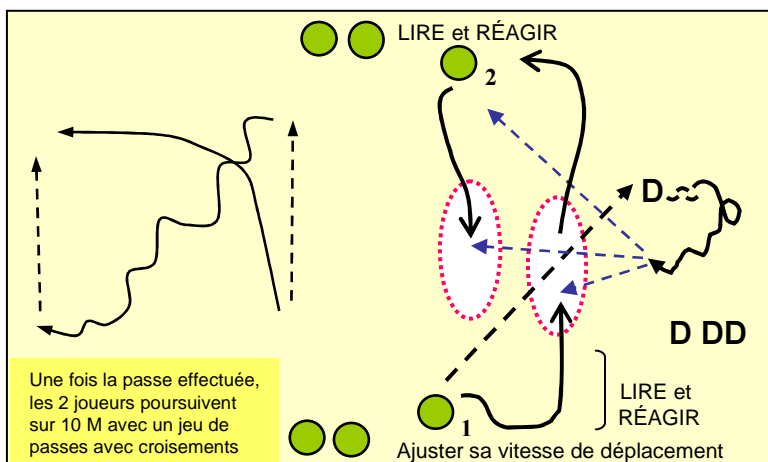
## Association du Hockey Mineur de Chambly

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

Thème :

COORDINATION - 7  
Croisements à 2 joueurs en situation de SORTIE DE ZONE ou de RELANCE DE L'ATTAQUE EN ZONE NEUTRE

### à 2 joueurs



Mêmes dimensions de terrain que COORDINATION 3

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

2 colonnes d'AVANTS O1 et O2 et 1 groupe de D

- . L'exercice se fait dans un sens seulement
- . Pas de cône derrière le D. Celui-ci agira comme un quart arrière au football

#### 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

→ **Pré requis:** exercice de coordination 3

Le joueur d'avant O1 passe le ballon de main à main et non avec les pieds, au défenseur D qui recule comme un quart arrière au Football → CONTACT VISUEL AVANT-DEFENSEUR

→ options de passes possibles du D:

vers O1 au centre ou rendu à l'aile

vers O2 à l'aile avant la permutation avec O1

vers O2 qui coupe vers le centre APRÈS la permutation avec O1

. Le D peut garder possession du ballon au passage de O1 en simulant en avoir perdu possession

→ pour indiquer un non contrôle du ballon, le D va dribbler comme au basketball

. O1 prend de l'information et réagi en poursuivant son déplacement vers le corridor de O2

. O2 prend de l'information, voit que O1 vient permuter avec lui et réagi en se dirigeant vers le centre pour se rendre disponible à la passe avec le D → CONTACT VISUEL, AJUSTEMENT DE SA VITESSE DE DÉPLACEMENT

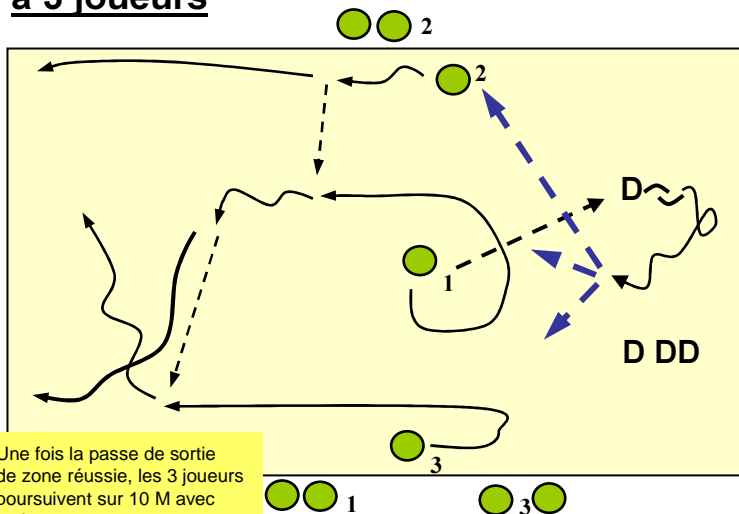
. passe du D vers O2 qui se retrouve dans le corridor du centre.

Le jeu se poursuit entre O2 et O1 avec croisements et jeux de passes sur 5 à 10 mètres tout au plus.

→ D fait la passe à qui il veut

**Variante :** ajouter un 2ième D pour le jeu de passe "OVER", D to D

### à 3 joueurs



**Implication de 3 joueurs O1-O2-O3 avec un D en situation de reconstruction d'attaque OU de sortie de zone.**

- . Disposition des joueurs selon le schéma
- . Le D a différentes options de passes.
- . Ici, D va passer immédiatement à O2. Le jeu de passes qui suit sont des exemples.
- . Les AVANTS doivent être familiers avec les permutations de position.

L'application sur la glace est similaire aux exercices hors glace Lire l'article "La sortie de zone par l'aile"

#### Variantes :

1. ajouter un 2ième D pour le jeu de passe "OVER", D to D
2. obligation de **sortie de zone par le centre**