hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

réf. cahier No2 p32a pour l'application sur la glace et autres exercices

Thème :

DÉFENSIVE DE ZONE 1

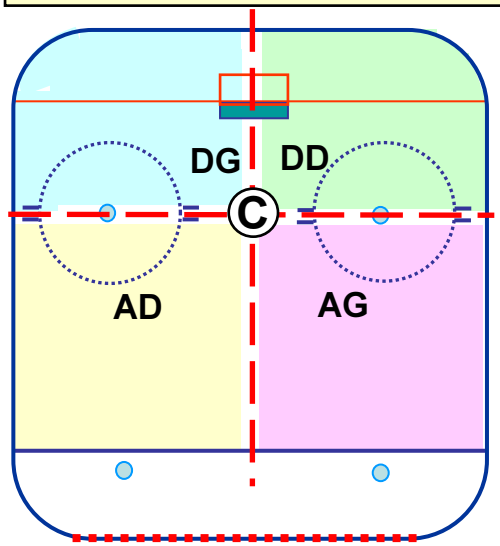
POSITIONNEMENT
APPRENTISSAGE

Les jeunes ont cette tendance à se promener un peu partout sur la glace laissant leur zone sans protection.
Il existe 2 façon de s'organiser pour protéger la zone défensive :

D'abord, comprendre …

1. DÉFENSIVE DE ZONE : (schéma) On divise la zone défensive en 4 compartiments ou ZONES par 2 lignes hachurées qui se croisent pour répondre à un besoin stratégique : la ligne verticale passe par le centre du filet et la ligne horizontale traverse les 2 points de mise en jeu en passant au travers des "oreilles". Chaque compartiment créé représente une zone et chacune de ces zones est protégée par au moins un joueur d'où l'expression "défensive de zone". Son déplacement dans sa zone est relié avec le déplacement de la rondelle de façon à briser toute ligne de passe vers l'adversaire situé dans sa zone de couverture et ultimement, empêcher tout lancer vers son but. Nuire à toute action offensive de l'ennemi et tenter de récupérer la rondelle

2. DÉFENSIVE HOMME-HOMME : Cette forme de défensive se veut physique et se caractérise par un marquage serré de l'adversaire qui nécessite un contact bâton– bâton OU corps à corps. Garder à l'esprit qu'avec les nouvelles règles du hockey, toute obstruction est passible de pénalité. La défensive "homme-homme" sera limitée, sous toute réserve, devant le filet suite à un tir au but pour empêcher l'adversaire de récupérer un rebond OU par l'action d'un CHASSEUR qui poursuit le porteur adverse là où le contact corporel est permis



LES CHAMBRES INTERDITES … À MOINS D'UNE URGENCE
réf: Armand Lussier, St-Césaire, Robert Potvin, Chambly

Explications au tableau que la zone défensive est divisée en 4 chambres.
Il y a un joueur dans chaque chambre et personne n'a le droit d'aller dans la chambre de l'autre à moins d'une URGENCE ➔ rondelle libre, un partenaire qui s'est fait déjouer et l'adversaire qui se dirige au but avec la rondelle.…

➔ SEULE LA MAMAN A LE DROIT D'ALLER DANS TOUTES LES CHAMBRES ET LA MAMAN C'EST **LE JOUEUR DE CENTRE**

(C) = joueur de centre sur le schéma

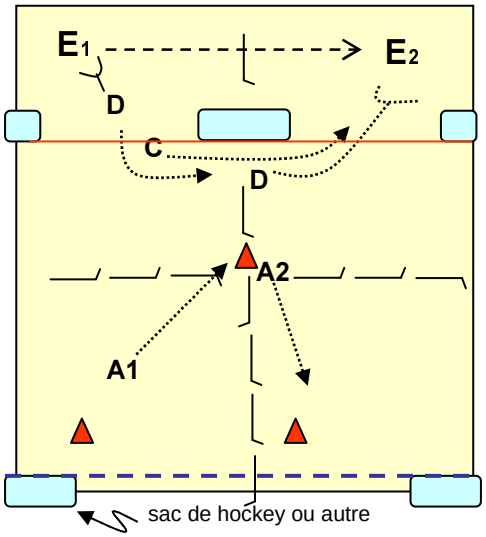
Dans l'apprentissage, le joueur de centre sera toujours le 2ième joueur au ballon dans chaque chambre pour aider son partenaire et créer un doublage défensif (surnombre défensif), anticiper l'action de l'adversaire, assurer la relève défensive au cas où son partenaire se ferait déjouer et il peut devenir le 1er joueur à contrer le porteur adverse s'il est le plus rapproché. Lorsqu'on récupère le ballon, le joueur de centre, l'ailier et le joueur de défense seront déjà rapprochés et chacun dans le champ visuel de l'autre et facilement accessible pour une passe de sortie de zone.

Pratiquer en hors glace avec un ballon

Le plus long dans l'enseignement de la défensive de zone, ce sont les explications et les corrections. Vous pouvez perdre un temps précieux si vous débutez l'apprentissage sur la glace… Optez pour un début en hors glace!!

D'abord, comprendre …

➔ les joueurs avec leurs gants, bâton et casque ➔ explications de la division du territoire – utiliser un tableau (visuel)
➔ les chambres interdites… à moins d'une urgence et le rôle de la "maman"
➔ le partage des responsabilité de protection et du positionnement corporel ➔ toujours être entre le filet et le joueur marqué
➔ les règles de déplacements et du positionnement corporel dans les chambres selon la position de la **R** – synchronisme
Quand les joueurs auront compris les principes d'une défensive de zone en hors glace, vous pourrez la pratiquer sur la glace



LES CHAMBRES INTERDITES… À MOINS D'UNE URGENCE
APPRENTISSAGE EN HORS GLACE

➔ Sur le terrain, délimiter ce qui sera la zone défensive et les 4 chambres avec les bâtons des joueurs, des sacs de hockey et/ ou des cônes
. Placer un joueur dans chaque chambre, rappeler les limites de chacune
. Placer 3 cônes qui vont représenter 3 joueurs adverses dont un dans l'enclave et les 2 autres à "la ligne bleue" qui représentent les défenseurs adverses
➔ **E1 E2** = Entraîneurs qui vont se passer le ballon

Déroulement :

. **E1** porteur passe à **E2** qui demeure immobile avec le ballon. Les joueurs se déplacent en défensive de zone. On demande à chacun de dire tout haut leurs responsabilités. On corrige les joueurs hors position en se référant aux règles des **"chambres interdites"** et de la **"position défensive"**
. Une fois les joueurs en bonne position, **E2** remet à **E1**… même exercice.
. Cette fois, le **E** non porteur se déplace vers un des cônes … même exercice, le **E** porteur passe à l'autre **E** **et arrêt du jeu** , **corrections**
. quand les joueurs comprennent les déplacements, passez à l'exercice suivant