



PROGRESSION À PARTIR DE LA CATÉGORIE NOVICE...

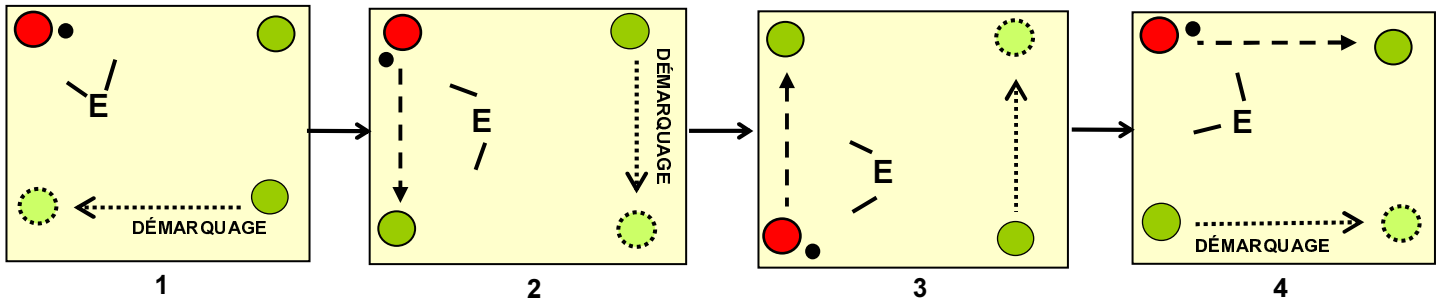
Points clés pour tous les exercices de DÉMARQUAGE :
 . Lever la tête, prendre de l'information et faire un choix de jeu qui correspond à un déplacement
 . Créer une ligne de passe avec le porteur - comprendre la notion de disponibilité à la passe (lire et réagir)
 . Notions de jeu collectif – garder possession du ballon ensemble, **en équipe!**

Matériel requis :
 . On utilise soit 4 cônes ou 4 sacs de hockey ou 4 gants pour faire un carré de 4-5 mètres de chaque côté (12-15 pieds)
 . 3-4 ballons (soccer, basket ball...)

Déroulement :
 . Former des groupes de 6 joueurs dont 3 joueurs en action et 3 joueurs en attente assis en joueur de hockey (1 genou au sol)
 . Les passes se font avec les mains et non avec les pieds. Il y a trop de mauvaises passes qui se font avec les pieds ce qui brisent le rythme et la continuité de l'exercice d'où une perte d'intérêt marquée puisqu'il faut repartir le jeu
 . **3vs1** → 3 joueurs contre un **E** qui offre une légère opposition. Son rôle est davantage de diriger l'exercice, de s'assurer que les joueurs concernés se déplacent pour créer une ligne de passe sans obstacle avec le porteur ce qui est le but de l'exercice.
 . **Le PORTEUR est toujours immobile pour les besoins de l'apprentissage** et aucune passe en diagonale n'est permise (bloquée par E)
 - Le porteur doit avoir 2 lignes de passe libres de tout obstacle **AVANT** de faire sa passe
 - Il appartient aux **NON PORTEURS** de se démarquer pour venir aider le PORTEUR dans son champ visuel
 → **AU DÉBUT, LA PASSE SE FAIT AU SIGNAL DE L'E**

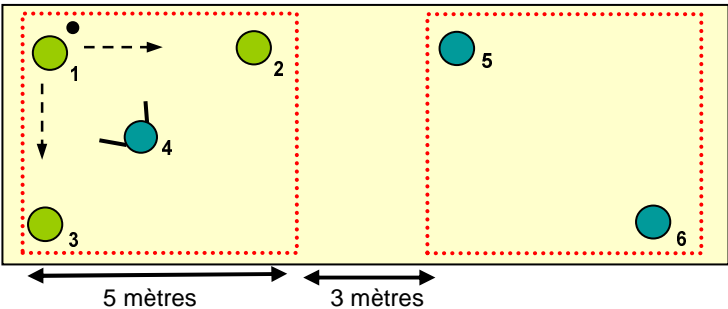
Après la passe, le nouveau porteur garde le ballon jusqu'à ce que le joueur qui se trouve en diagonal au porteur se déplace (démarque) pour créer une ligne de passe directe avec le porteur (Lire et Réagir) il prend de l'information et doit s'apercevoir qu'il doit se déplacer pour venir **APPUYER / SUPPORTER** son partenaire
 → **l'entraîneur DIRIGE, CORRIGE, EXPLIQUE... DE FAÇON À FAIRE COMPRENDRE CE QUI SE PASSE**
 Lorsque les joueurs ont compris le déroulement, laissez-les se passer le ballon et ajouter une opposition plus soutenue
DURÉE DU JEU : 60 SECONDES À INTENSITÉ MODÉRÉE ET CHANGER DE GROUPE

Variante :
 Si le joueur en défensive qui a remplacé l'E intercepte le ballon ou provoque une mauvaise passe, il prendra la place du joueur offensif. Le porteur a 3 secondes pour faire sa passe. L'E dirige le jeu...les joueurs peuvent feinter faire une passe d'un côté...



JEU DU "TOUTOU" QUI COURT APRÈS SA QUEUE (pour joueurs avancés)

Former des équipes de 3 joueurs, délimiter les 2 carrés de jeu avec des cônes si nécessaire
 O1-O2-O3 contre O4-O5-O6, chaque groupe forment un carré d'environ 5 mètres
 Après un tirage au sort, c'est l'équipe de O1 qui a le ballon et l'autre équipe a désigné O4 comme le "TOUTOU" qui va tenter d'intercepter une passe OU provoquer une mauvaise passe en faisant une pression de tous les instants = **QUI COURT APRÈS SA QUEUE**
 → O1-O2-O3 se font des passes, le PORTEUR peut bouger pour protéger la R avec son corps ou pour récupérer le ballon hors cible mais il doit revenir à sa place alors que les **NON PORTEURS** doivent se démarquer → réf. l'exercice précédent
 → Si O7 intercepte le ballon, il fera aussitôt une passe à un partenaire O5 ou O6 et vient rejoindre son groupe alors que le joueur adverse qui s'est fait intercepter devient le TOUTOU. S'il y a une mauvaise passe hors cible, le ballon est remis au TOUTOU qui s'en va dans son groupe. Le joueur qui a fait une mauvaise passe devient le TOUTOU
 → **L'équipe qui conserve le ballon pour 20 secondes gagne** et l'équipe perdante est remplacée par une autre. Les gagnants partent le jeu.
 → Le TOUTOU sera agressif pour récupérer le ballon, **pression constante** sur le porteur, feinte défensive...



RAPPEL :
 Si O4 intercepte le ballon, il passe aussitôt à un partenaire O5 ou O6 et vient rejoindre son groupe
 Le jeu se transporte dans l'autre groupe et le joueur qui s'est fait intercepté OU qui a effectué une mauvaise passe devient le TOUTOU qui va tenter de récupérer le ballon pour le ramener dans son groupe