



Exercice hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

DÉMARQUAGE - 5

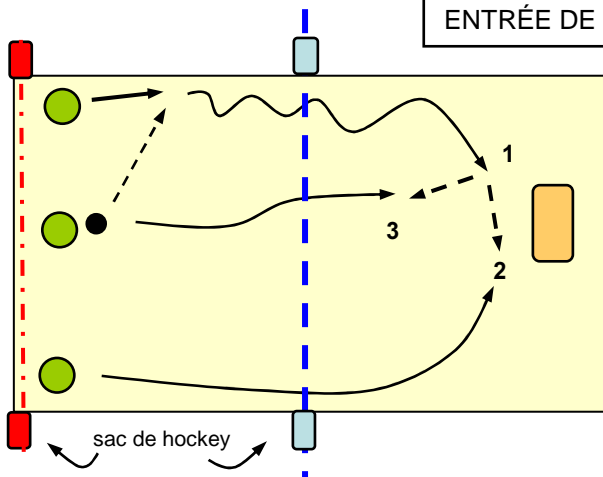
- ENTRÉE DE ZONE 1.2.3
- ENTRÉE DE ZONE ET 1.2.3 DERRIÈRE LE FILET

pré requis DÉMARQUAGE 1-3

APPUI: joueur placé à égalité ou en avant du porteur
SOUTIEN: joueur placé derrière le porteur

ORGANISER LE TERRAIN AVEC DES SACS DE HOCKEY OU DES BÂTONS POUR DÉLIMITER CE QUI SERA LA LIGNE BLEUE, LA LIGNE ROUGE, LE FILET DE GB

ENTRÉE DE ZONE 1.2.3



→ le porteur entre en largeur, jamais en plein centre, et donne le temps à ses partenaires de s'installer en formation 1.2.3 OÙ

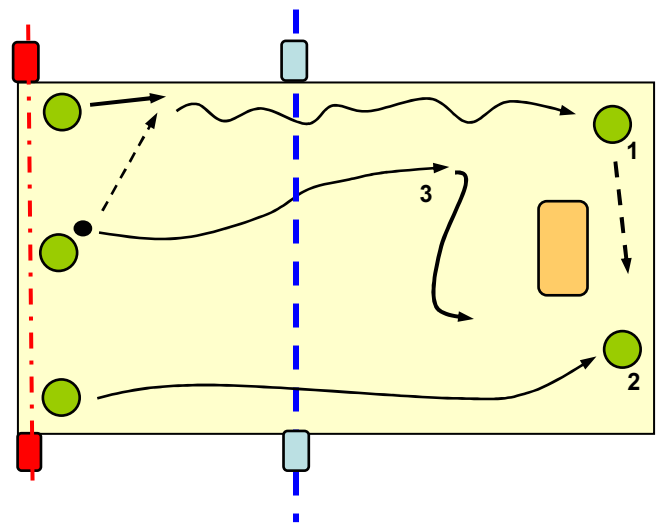
- 1 = PORTEUR
- 2 = APPUI en LARGEUR
- 3 = SOUTIEN en PROFONDEUR

→ Jeu de passes avec les mains et non les pieds

Variantes : 3vs1 – 3vs2

Points clés : lever la tête, ajuster sa vitesse et son déplacement avec les partenaires - positionnement LARGE et en PROFONDEUR en entrée de zone pour ensuite se resserrer vers le filet - jeu de passes sans hésitation

ENTRÉE DE ZONE ET 1.2.3 DERRIÈRE LE FILET



Il s'agit d'une circulation tactique optionnelle suggérée lors de l'apprentissage en situation de 3vs2 qui fait suite à une tentative de DÉBORDEMENT qu'on simule ici ne pas avoir fonctionné mais dont l'élan de l'attaque se poursuit avec le plan B qui est la passe au joueur éloigné derrière le filet

→ le porteur entre en largeur, jamais en plein centre, et donne le temps à ses partenaires de s'installer en formation 1.2.3 OÙ

- 1 = PORTEUR
- 2 = APPUI en LARGEUR
- 3 = SOUTIEN en PROFONDEUR

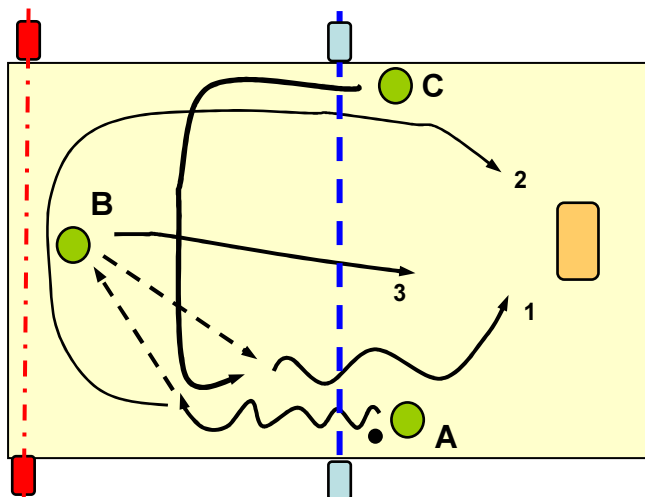
Note : Pour les besoins de l'apprentissage, on peut ajouter un entraîneur pour donner un 3vs1 dont le rôle sera de guider les joueurs et de faire comprendre le but de l'exercice

→ Jeu de passes avec les mains et non les pieds

Variantes : 3vs1 – 3vs2

Points clés : lever la tête, ajuster sa vitesse et son déplacement avec les partenaires - lire le jeu, relever des indices qui vont laisser deviner ce qui va se passer et réagir en se démarquant en conséquence

ENTRÉE DE ZONE À 3 JOUEURS



→ Disposition de départ différente

- Former 3 groupes de joueurs A - B et C disposés selon le schéma
- Groupe A avec le ballon vient passer à B
- A vient contourner B
- C vient faire un virage devant B après la passe de A
- A et C coordonnent leur déplacement
- B remet à C bien démarqué et en bonne position corporelle de recevoir le ballon
- A devra accélérer à cause d'une plus grande distance à couvrir
- C entre en largeur, et donne le temps à ses partenaires de venir prendre position en formation 1.2.3

→ laisser à la discrétion des joueurs la façon de terminer le jeu

→ Jeu de passes avec les mains et non les pieds

Variantes : 3vs1 – 3vs2

Points clés : 2 exercices précédents