



Exercice hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

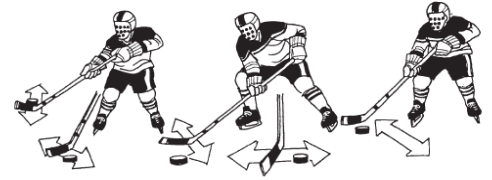
Réf. cahier d'exercices No1 p10

Thème :

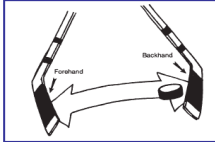
DRIBBLE ET MANIEMENT 1

HABILITÉ MOTRICE
APPRENTISSAGE

DRIBBLE COURT : 6 à 8 pouces droit devant, la lame couvre la R
 DRIBBLE LARGE : d'un bout du patin à l'autre, la lame couvre la R
 DRIBBLE $\frac{3}{4}$: du côté naturel de la tenue du bâton, la lame couvre la R
 DRIBBLE LATÉRAL : latéralement du côté naturel, la R est ramenée vers l'arrière à la hauteur du talon du patin et vers l'avant au début du dribble en $\frac{3}{4}$
 RAMENER LA RONDELLE VERS SOI : bras en extension, la rondelle est couverte par le bout de la lame, action rapide des bras et des poignets qui ramènent la rondelle vers soi



Le DRIBBLE, Points clés :



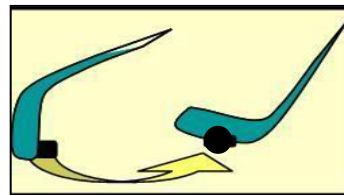
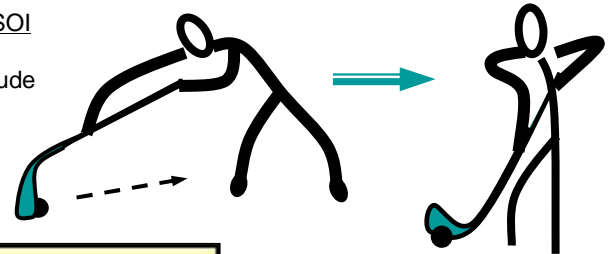
- la tenue du bâton doit être confortable, les mains sont distantes d'environ la longueur d'un gant
- les bras sont dégagés du corps et détendus
- on roule les poignets dans l'action du dribble**
- la main supérieure qui tient le bâton est la main maîtresse dans l'exécution du roulement des poignets
- la lame vient coiffer la rondelle autant dans le mouvement du côté droit que du revers
- la rondelle est dribblée entre le talon et le milieu de la lame**
- pratiquer le dribble avec la tête haute et les yeux qui prennent de l'information tout autour
- le dribble est une suite d'actions accomplies en douceur et avec un certain rythme

- 1) SUR PLACE** - dribble sur place en apprentissage (30 secondes) (réf. cahier No1 p10 pour les différentes sortes de dribbles et maniements)
 - par groupes de 2 joueurs, jeux de passes entre les 2 joueurs, à la réception, effectuer 3-4 mouvements de dribble avant de retourner la passe (30 secondes)
 - par groupes de 3 joueurs, faire le même exercice que précédemment (45 secondes)

2) EN MOUVEMENT SOIT EN LIGNE DROITE ou À TRAVERS DIFFÉRENTS OBSTACLES (rouler les poignets)

3) TIRER LA BOULE/ BALLE/ RONDELLE DU BOUT DE LA LAME VERS SOI

- la main basse est étendue le long du manche avec une légère flexion du coude
- le bout de la lame vient "piquer" la glace immédiatement après la balle/ boule/ rondelle de façon à venir **coiffer/ recouvrir entièrement la balle**
- la pression sur la balle se fait avec la main basse
- le "ramener de la balle vers soi" s'effectue simultanément avec une flexion très rapide du coude et du poignet en même temps que le redressement du tronc suivie d'une action rapide des 2 poignets dans la phase où la balle est en mouvement vers soi pour placer la lame à angle droit en vue de récupérer cette balle pleine lame

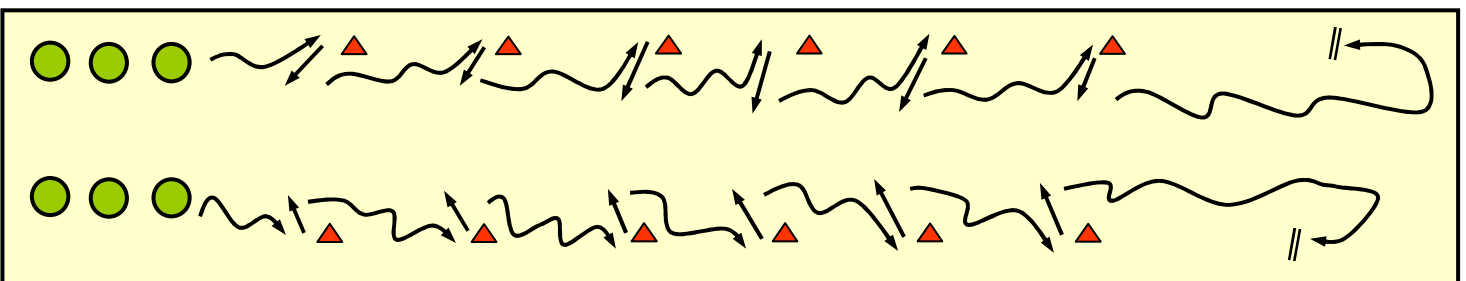


Toute l'action se fait en position 3/4 ou latéral

→ la posture se rapproche du DRIBBLE LARGE PLEINE EXTENSION, sauf que la rondelle est ramenée avec le bout de la lame vers soi

4) PARCOURS DE MANIEMENT DE L'EXERCICE 3 → RAMENER LA BALLE VERS SOI

Former des groupes de 3 joueurs et installer 6 cônes tel qu'indiqué sur le schéma. Les cônes sont distants d'environ 3-4 mètres. Vous prenez position selon que vous soyez gaucher OU droitier, un joueur à la fois effectue le parcours. Rendu au bout, il attend que les autres joueurs viennent le rejoindre pour reprendre le parcours en sens inverse. **RÉPÉTER le parcours au moins 10 FOIS chacun**



Le premier parcours montre le "ramener de la balle vers soi" pour un gaucher et le deuxième pour un droitier. Il n'est pas nécessaire de former un groupe de chacun. Les joueurs se placeront d'eux-mêmes face aux cônes selon qu'ils sont gauchers ou droitiers. N'oubliez pas de **CORRIGER - INSISTER sur les POINTS CLÉS - ARRÊTER LE JOUEUR QUI S'EXÉCUTE MAL ET CORRIGER**