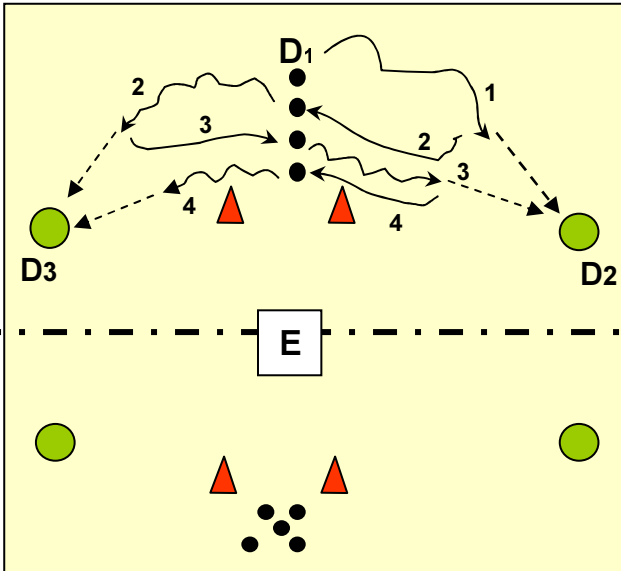




Exercices pour "DÉFENSEURS seulement" pendant que les AVANTS et les GB font autre chose

Les exercices "hors glace" se font avec un ballon, les passes se font avec les mains et non avec les pieds afin d'éviter les erreurs de mauvaises passes qui briseraient le rythme du jeu et de l'apprentissage. Les joueurs sont en espadrilles ou en bottes, les entraîneurs doivent créer la zone de travail à l'aide des poches de hockey, bâtons de hockey ...

**Début de saison :** apprentissage ou mise en forme selon la catégorie des joueurs.  
 Recherche du rythme d'exécution, précision du geste (passe), actions continues, les jambes sont constamment en mouvement



Vous pouvez organiser 2 groupes comme sur le schéma afin de favoriser un grand nombre de répétitions  
 2 cônes distants de la largeur d'un filet  
 4 à 6 ballons déposés derrière le "filet"

D1 part avec un ballon dans les mains, se dirige vers D2 qui joue le rôle d'un ailier et lui fait une passe  
 D1 revient derrière le "filet", ramasse un ballon, poursuit son élan vers D3 à qui il fait une passe  
 D1 revient derrière le "filet" ....ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de ballon (4-6-8ballons...)

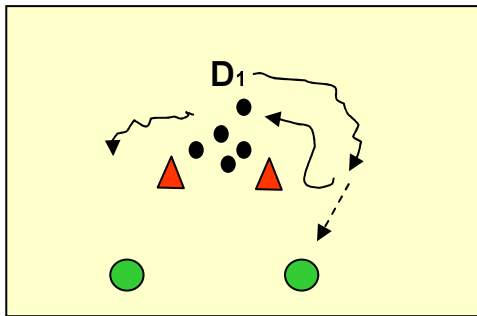
**EMPHASES:**

- 1) Jeux de pieds continus du D, ne s'arrête pas pour toute la durée de l'exercice
- 2) Le "D" DOIT dépasser le cône du côté de la passe de 3 à 4 pas afin de se donner du rythme dans l'élan de l'exercice
- 3) Qualité des passes, bon rythme d'exécution

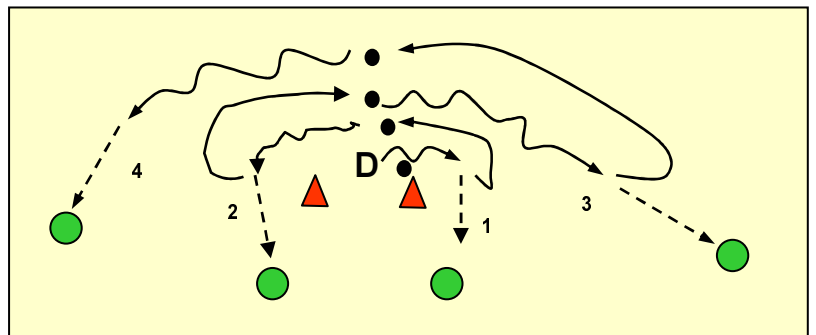
Alterner les rôles après chaque SÉRIE de jeu.  
 1 SÉRIE correspond aux nombres de passes effectuées selon le nombre de ballon de disponible.  
 Chaque joueur devrait faire de 5 à 8 séries en alternance.  
**SEUL, D1 est actif, les autres demeurent immobiles et ne font qu'accepter la passe**

**Variantes :**

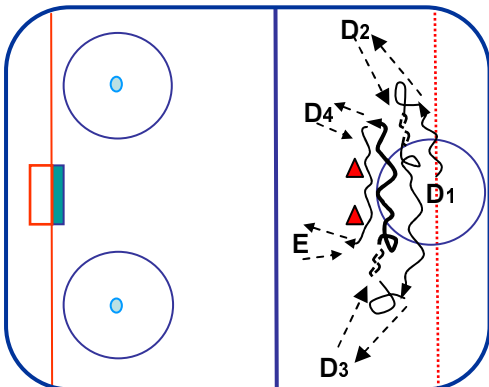
SORTIE DE ZONE PAR LE CENTRE  
 jeux de 6 à 10 passes consécutives



SORTIE DE ZONE PAR LE CENTRE ET PAR L'AILIER  
 Un cycle = 4 passes, effectuer 2 à 4 cycles  
 S'assurer d'avoir le nombre de ballons requis



Application sur la glace



**HABILETÉS - PASSES DE SORTIE DE ZONE**

Disposer 2 cônes en zone centrale de la largeur d'un filet pendant que les AVANTS pratiquent autre chose en zone d'extrémité.  
 On place les autres D en position de joueur de centre ou ailier. Utiliser l'E s'il le faut  
 Tous les exercices faits en hors glace sont applicables sur glace

Cette disposition nous permet de faire pratiquer les habiletés entourant les passes de sortie de zone par les défenseurs. Très bon en début de saison