



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 ...

- Objectifs:**
- 1) Prendre conscience du "jeu de position" en sortie de zone des non porteurs,
  - 2) Compréhension de se rendre disponible à recevoir une passe, être dans le champ visuel du porteur = DÉMARQUAGE
  - 3) **SURTOUT développer les habiletés** et la coordination des actions dans l'exécution d'une sortie de zone **autant par l'aile que par le centre**. La passe doit se faire au joueurs qui présente les meilleures chances pour une sortie de zone

Placer 4 joueurs réparti comme suit:

- . 2 ailiers aux "oreilles" (corridors extérieurs) A1 et A2 en APPUI au porteur D1
- . Un joueur de centre "C" devant le filet (corridor central) dans l'enclave à la hauteur des "oreilles" qui va effectuer un virage du côté où le défenseur fera sa passe
- . Le défenseur D1 avec un ballon derrière le filet

**PAR L'AILE :**  
 Au signal de l'entraîneur, D1 fait 4-5 pas vers A2 à qui il fait sa passe (avec les mains), S'aurait pu être A1  
 Le joueur de centre fait son virage vers A2 en gardant une distance suffisante pour être dans son champ visuel  
 L'ailier A2 capte la passe avec ses mains, fait 4-5 pas avec le ballon qu'il garde dans ses mains, pas de dribble et effectue une remise (passe avec les mains) au joueur de centre C.

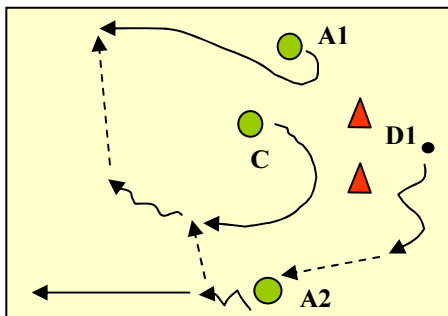
Durant ce temps, si nécessaire, un entraîneur peut se placer près de A1 pour le guider en lui faisant observer qu'il doit demeurer dans son corridor, qu'il doit regarder (**LIRE**) l'action qui se passe entre D1-C et A2, qu'il doit ajuster sa vitesse de déplacement (**RÉAGIR**) = **coordination** ... et pour les joueurs plus avancés, on pourra laisser A1 couper vers le centre et se démarquer pour C ...

**PAR LE CENTRE :**  
 Mêmes dispositions de départ  
 Cette fois, D1 va passer au joueur de centre C qui va coordonner son déplacement avec D1  
 C pourra passer à A1 ou A2

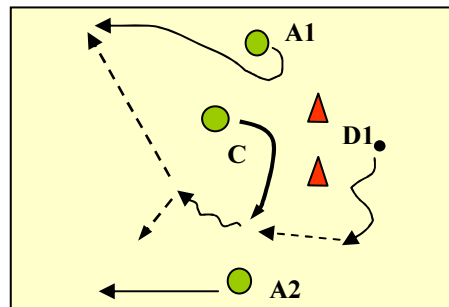
**VARIER LE CÔTÉ DE LA SORTIE ET RÉPÉTER SOUVENT**

Avoir 2-3 ballons (remplacent les rondelles)  
 Placer 1 sac de hockey ou 2 cônes ▲ qui représentent un filet de hockey  
 Délimiter la zone d'action afin de donner des points de repères aux joueurs (sacs, bâtons...)

SORTIE DE ZONE PAR L'AILE



SORTIE DE ZONE PAR LE CENTRE



Variantes : voir SORTIES DE ZONE – 3 et 4 pour joueurs plus avancés