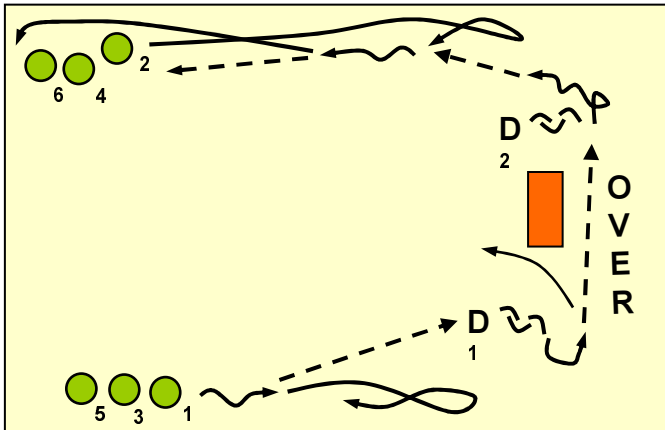




Tenir compte de l'âge, des habiletés et du degré de compréhension de vos joueurs



Délimiter la zone de jeu avec des sacs de hockey ou des bâtons qui devrait être un peu moins que la largeur d'une patinoire

2 colonnes d' AVANTS O1-O2 avec 2 D en position face aux "O" distants d'environ 3-4 mètres pour partir le jeu

Points clés :

- . contact visuel, prise d'information de la part des "O" sur l'APPEL DE JEU "OVER" entre les D
- . coordination dans le déplacement des "O"
- . les jambes des D sont continuellement en mouvement
- . qualité des passes
- . qualité dans la vitesse d'exécution - pas de précipitation

Jeu de passe "D to D" - les D suivent le jeu et se déplacent avec les O vers l'avant et à reculons – les jambes en mouvement

Situation de sortie de zone avec 2 D en plaçant un sac de hockey comme filet avec l'appel du jeu "OVER" par les D.

- . O1 passe à D1
- . D1 – D2 reculent ensemble (comme des quarts arrière au football)
- . D2 appelle un "OVER" → l'appel du OVER doit être audible par l'autre D et les O
- . D1 se positionne de façon à faire la passe latérale à D2 en réponse à l'appel "OVER" ("D to D")
- . D2 passe à O2
- . D1 D2 et O1 suivent O2 en APPUI et SOUTIEN à l'attaque
- . O2 passe à O4 et O4 avec O3 repartent le jeu avec D1 D2 qui reviennent de reculons
- . O4 passe cette fois à D2 qui reçoit un "appel de jeu" "OVER" de D1
- . D2 passe latérale à D1
- . D1 passe à O3 qui se dirige vers O5...

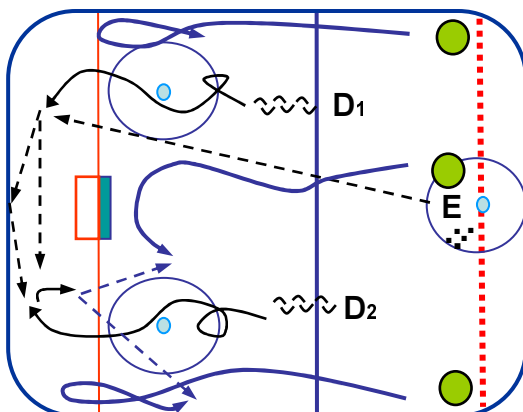
→ On change les D après que chacun ait effectué 3 jeux

→ L'E devra contrôler le rythme et l'allure de cet exercice "à répétitions" qui incitent les joueurs à augmenter la vitesse d'exécution à en perdre toute la souplesse et son synchronisme. Tout devient trop vite et tout devient pratiquement mal exécuté. Whooo les moteurs !!

Variantes :

- 1) À la passe de D2 vers O2, O1 peut longer la ligne de démarcation (le long de la rampe) et couper vers le centre pour recevoir une passe de O2
- 2) ajouter un 3ième avant (3 colonnes d'avants) avec option de passe du D vers l'ailier ou vers le centre (exemple sur la glace)

Application sur la glace



3 AVANTS près de la ligne rouge et D1 D2 près de la ligne bleue.

L'E tire une rondelle derrière la ligne de but récupérée par D1 au moment où D2 appelle le jeu "OVER"

D1 fait une passe directe ou indirecte vers D2

En entendant l'appel du "OVER", le joueur de centre sait que le jeu va changer de côté et fera son virage dans le sens de la passe et deviendra accessible à recevoir une passe de D2

- D2 a 3 options de jeux →
- passe vers l'ailier
 - passe vers le centre
 - monter lui-même avec la rondelle

Variantes :

- . ajouter un échec avant vers le porteur
- . marquer 1 ou 2 joueurs (les 2 ailiers OU 1 ailier et le centre) pour obliger les défenseurs à lire le jeu et à faire le bon choix → réf . SORTIE DE ZONE 4