



Exercice hors glace

Association du Hockey Mineur de Chambly

pré-requis : SELON L'EXPÉRIENCE DES JOUEURS

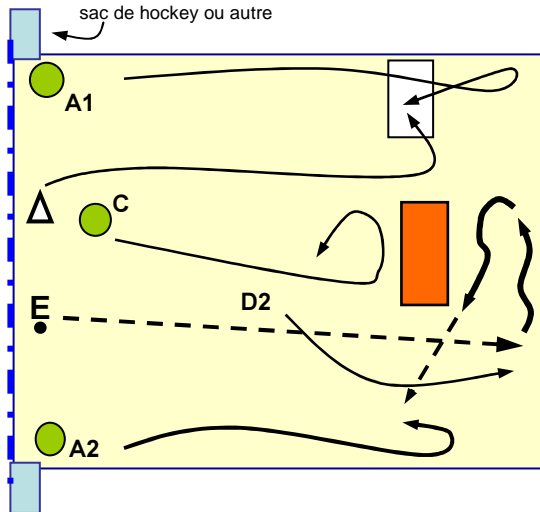
Thème :

SORTIE DE ZONE - 4

OPTIONS DE PASSE vs JOUEUR MARQUÉ
QUALITÉ DU CHOIX DE JEU

réf. cahier d'exercice No2 p.23

LEVER LA TÊTE, LIRE ET PASSER AU JOUEUR LIBRE



EXERCICE CLÉ Le joueur de défense prend de l'information (LIRE LE JEU) et DOIT FAIRE LE BON CHOIX DE JEU en faisant la passe de sortie de zone à un joueur libre et disponible à la passe

→ Débuter le jeu avec le ballon derrière le filet, un D dans l'enclave devant le filet et 3 avants près de la ligne bleue. Au signal, le D vient récupérer le ballon et **s'arrête derrière le but** puis regarde ses joueurs d'avants venir se placer pour une sortie de zone. En même temps, un **joueur défensif** Δ vient aussitôt marquer un joueur (le centre ou un des ailiers), ce qui laisse 2 options de passes avec les avants ou bien le D monte lui-même avec le ballon en sortie de zone = CHOIX DE JEU

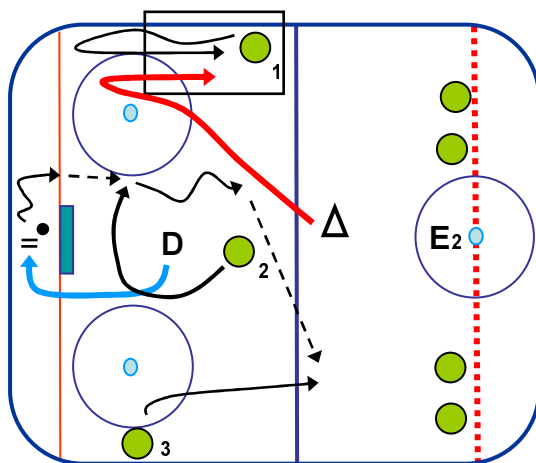
Variantes :

- 1) Un E vient faire pression directement sur le D derrière le but qui devra sortir du côté opposé et faire sa passe ou monter lui-même avec la R
- 2) Envoyer 2 **marqueurs** Δ venir marquer 2 joueurs d'avants
- 3) Envoyer 2 **marqueurs** Δ avec pression sur D et l'autre sur un des avants
- 4) ajouter un 2ième D (possibilité du "OVER") et varier le nombre de CHASSEURS

Points clés : D récupère rapidement le ballon – lever la tête et lire rapidement les options de jeu – bon rythme d'exécution → ne pas précipiter son geste dans l'exécution de la passe - balayage visuel par derrière avant de récupérer le ballon **réf cahier 2 p.27**

Applications sur la glace

LEVER LA TÊTE, LIRE ET PASSER AU JOUEUR LIBRE



EXERCICE CLÉ Le joueur de défense prend de l'information (LIRE LE JEU) et DOIT FAIRE LE BON CHOIX DE JEU en faisant la passe de sortie de zone à un joueur libre et disponible à la passe

→ Débuter le jeu avec une R derrière le filet, un D dans l'enclave devant le filet et 3 avants près de la ligne bleue. Au signal, le D vient récupérer la R et **s'arrête derrière le but** puis regarde ses joueurs d'avants venir se placer pour une sortie de zone. En même temps, un **joueur défensif** Δ vient aussitôt marquer un joueur (le centre ou un des ailiers), ce qui laisse 2 options de passes avec les avants ou l'option que le D monte lui-même avec la R en sortie de zone = CHOIX DE JEU

Variantes :

- 1) Un E vient faire pression directement sur le D derrière le but qui devra sortir du côté opposé et faire sa passe ou monter lui-même avec la R
- 2) Envoyer 2 **marqueurs** Δ venir marquer 2 joueurs d'avants
- 3) Envoyer 2 **marqueurs** Δ avec pression sur D et l'autre sur un des avants
- 4) ajouter un 2ième D (possibilité du "OVER") et varier le nombre de CHASSEURS

Points clés : LIRE ET RÉAGIR - D récupère rapidement la R – lever la tête et lire rapidement les options de jeu - qualité des passes – vitesse d'exécution – balayage visuel par derrière avant de récupérer la R **réf cahier 2 p.27**