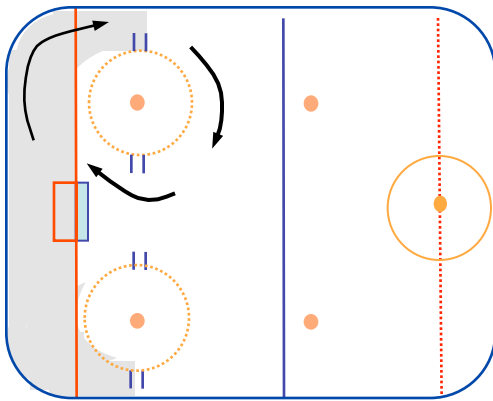


**"CYCLING"** - Quelles sont les actions individuelles dans cette action collective

Le "CYCLING", L'AIGUILLAGE, le PASSE et VA, le PASSE ET SUIT, le PASSE ET BLOC, la DISPOSITION EN FORMATION 1.2.3 AUTOUR DU FILET ... sont des circulations tactiques offensives qui permettent le contrôle collectif (en équipe) de la R avec l'intention de faire progresser l'attaque jusqu'au filet



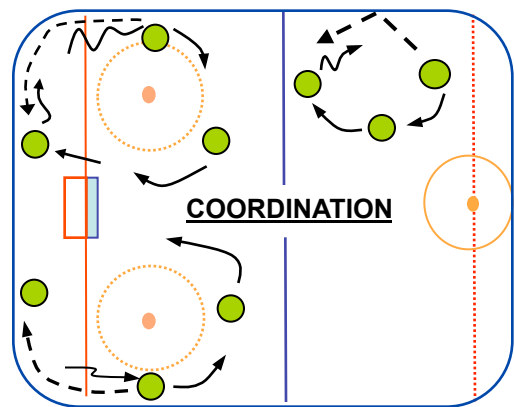
**"CYCLING" → notions**

Circulation tactique en mouvement circulaire qui a pour but le contrôle collectif de la rondelle en zone offensive dans le but de créer une ouverture vers le filet.

Le roulement du **cycling** est initié par le joueur qui a la rondelle. Si le porteur se déplace dans le sens des aiguilles d'une montre, ses partenaires vont aussi se déplacer dans la même direction.

Les non porteurs doivent être alertes et bien lire le jeu de façon à venir prendre la place laissée vacante par le partenaire devant lui, dans le sens de la rotation. Il s'agit d'un exercice de coordination, d'action-réaction

Le déplacement circulaire des 2-3 joueurs s'accompagne d'un jeu de passes coordonné dont l'intention est de créer une ouverture vers le filet en amenant un défenseur hors position



**"CYCLING"**

Apprentissage  
COORDINATION À 3 JOUEURS  
Durée : 20-30 secondes

. Utiliser les 2 coins de la patinoire et l'espace en zone central  
**OBJECTIF DE L'EXERCICE** : synchronisme des déplacements entre les joueurs

. Par groupes de 3 joueurs **en mouvement circulaire seulement, aucun tir au but**, jeux de passes arrières via la clôture

. On ne s'énervé pas – lentement au début pour ajuster sa vitesse de déplacement - il s'agit d'une roue qui tourne où chaque joueur doit avoir un espacement égal entre eux.

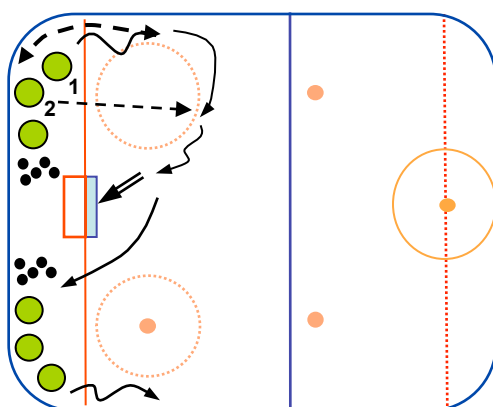
. Dès que ça tourne trop vite → ON ARRÊTE et on recommence

. COMMUNICATION VERBALE ENTRE LES JOUEURS :

“je suis derrière, je suis là” - “je l'ai, je l'ai”

**Variante** : en zone central, changer le sens de la rotation, les joueurs dans les coins changent de coin

**Points clés** : La passe arrière doit être vive - **NE PAS AVOIR 2 JOUEURS DANS LE MÊME ESPACE** - synchronisme et espacement entre les joueurs trop "collés" - lever la tête et prendre de l'information → ajuster sa vitesse, ralentir, accélérer, étirer le virage - aéré le jeu - avoir un rythme dans les déplacements, ÊTRE COORDONNÉS ...



**"CYCLING" À 2 JOUEURS**

Apprentissage - "FLOW DRILL"

**Exercice qui peut servir de tirs au but comme échauffement au(x) gardien(s) ET à raffiner le synchronisme du mouvement circulaire du "cycling"**

. Former 2 groupes disposés dans les coins avec des R (schéma)

. l'exercice se fait à 2 joueurs en alternance d'un coin à l'autre

. l'exercice est continu "flow drill" OU au coup de sifflet selon l'E

. O1 en mouvement **le long de la rampe avec une R** (c'est là que ça se passe)

. O1 effectue une **passse arrière vive par la clôture** vers O2

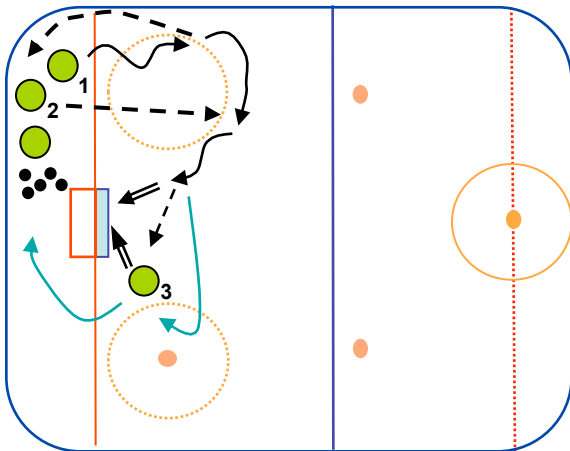
→ O1 ajuste sa vitesse et son déplacement **en regardant** O2 voir s'il contrôle la R

. O1 se démarque, bâton sur la glace, O2 lui fait une passe et O1 tire au but

. le jeu se poursuit en alternant d'un coin à l'autre

**Points clés** : qualité de la passe arrière par la bande - lever la tête et lire le jeu (prendre de l'information) - qualité de l'écart entre les joueurs → **ajuster sa vitesse de déplacement en levant la tête et en prenant de l'information** – communication verbale ET visuelle – bâton sur la glace du joueur en réception en haut du cercle (cible)

**"CYCLING"** - Quelles sont les actions individuelles dans cette action collective



**"CYCLING" – UTILISATION DU 3<sup>ÈME</sup> JOUEUR**

Les défenseurs peuvent travailler en zone centrale  
Placer O3 à l'embouchure du filet et les autres joueurs dans le coin

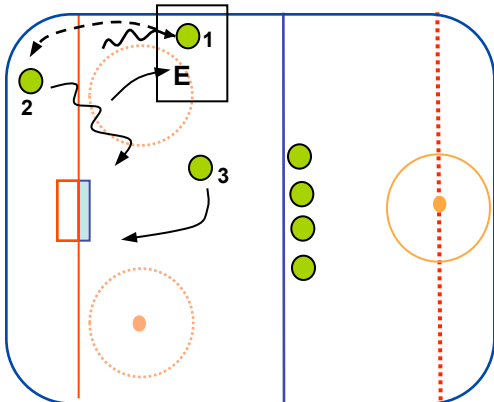
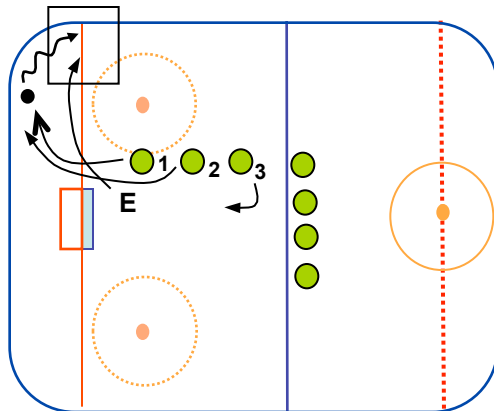
**Déroulement :**

- . O1 part avec une **R** le long de la rampe et effectue une passe forte via la rampe vers l'arrière captée par O2
- . O1 remonte le cercle et reçoit une passe de retour de O2
- . O1 a 2 choix : il tire au but OU passe à O3 qui tire
- . O1 prend la place de O3
- . O2 devient le O1 et O3 retourne dans la file

CHANGER DE COIN À MI-TEMPS DE L'EXERCICE

**Points clés :** lever la tête, ajuster sa vitesse de déplacement avec les 2 autres partenaires – NE PAS S'ÉNERVER - qualité du positionnement – qualité des passes – O3 a le bâton sur la glace prêt à faire dévier la passe - pratiquer souvent le synchronisme des déplacements entre les joueurs avec un ballon en hors glace comme exercice en période d'échauffement

Se pratique en hors glace avec un ballon



**"CYCLING" ET CHARGE AU FILET CONTRE UNE OPPOSITION**  
**3vs1**

→ les joueurs doivent reconnaître **QUAND une l'ouverture est créée vers le but** et **QUAND** il faut pénétrer dans cette ouverture vers le but

- . Une colonne de 3 joueurs derrière l'oreille de l'enclave
- . un **E** agit comme défenseur pour les besoins de l'apprentissage
- . l'**E** va créer cette ouverture au filet en se compromettant volontairement hors position en maintenant sa poursuite sur O1 jusqu'au haut du cercle pour libérer l'accès au filet au profit de O2
- . Au signal, O1 va récupérer la **R** dans le coin et est pris en chasse par **E**
- . O2 vient appuyer O1 en mode "cycling" en lui indiquant verbalement sa présence
- . O3 se démarque en haut des cercles vers le centre de la glace disponible à recevoir une passe de O1 → comme en situation de jeu réel
- . LECTURE DE JEU – CHOIX DE JEU – ANTICIPATION

Pour les besoins de l'apprentissage, on se concentre sur la réaction des joueurs face à l'ouverture créée vers le filet = but recherché d'un "cycling"

- . Volontairement, **E** va demeurer avec O1 (libère l'accès au filet pour O2)
- . O1 répond à l'appel du cycling de O2 et effectue une passe arrière vive via la rampe à O2 dans le coin
- . O3 est nettement démarqué en haut de l'enclave
- . O2 voit qu'il n'y a plus d'obstacle devant lui et fonce vers le filet
- . **OPTIONS de O2 :**
- 1) passe à O3 venu se placer de l'autre côté du gardien OU
- 2) O2 défie le gardien
- . s'assurer que tous les joueurs sont passés au moins 5 à 8 fois chacun
- . CHANGER DE COIN À MI TEMPS DE L'EXERCICE ou CHANGER DE COIN À LA PROCHAINE PRATIQUE

**Variante :**

Changer l' **E** par des défenseurs pour un 3vs1 – 3vs2

**Points clés :** lever la tête, reconnaître rapidement une ouverture au filet et CHARGE IMMÉDIATE au filet – LECTURE → RÉACTION – qualité du positionnement – qualité du synchronisme entre les joueurs – qualité des passes