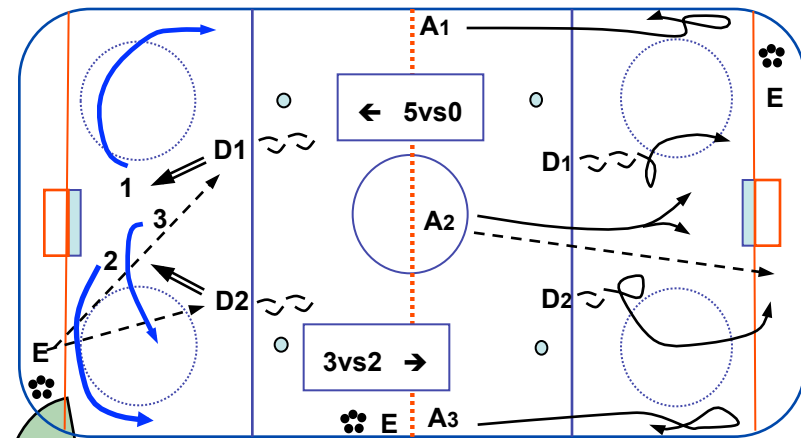


5vs0 → 3vs2 → 2vs1
3 enchaînements consécutifs sans arrêt



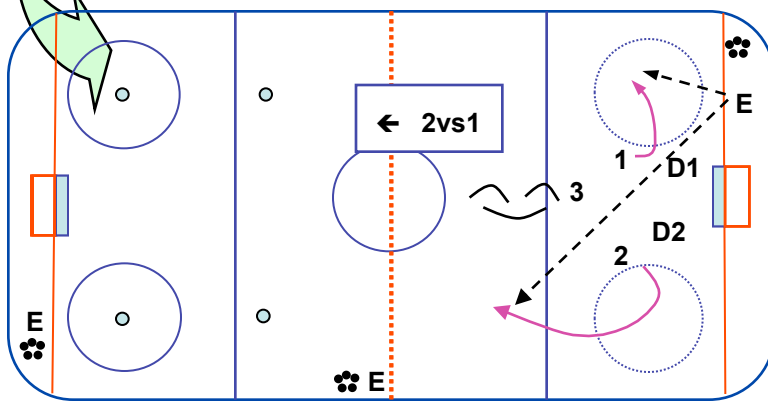
SORTIE DE ZONE (Oilers Edmonton)
5vs0 – 3vs2

A1-A2 et A3 sur la ligne rouge, 2D à la ligne bleue
 les autres joueurs en attente sur le banc
 Un E dans chaque zone d'extrémité avec des R
DÉPART DU JEU : A2 au centre tire une R sur le GB ou
 derrière la ligne des buts pour partir la séquence

Sortie de zone → **WHEEL - UP - OVER** ou **REVERSE**
 Attaque à 5vs0 avec les 2D qui soutiennent l'attaque à une
 distance d'une zone de la R jusqu'à la ligne bleue offensive
 Après le jeu au but des 3A **en formation 1.2.3**, l'E de coin
 fait une passe à D1 qui tire vers le but et dévié par les 3A qui
 jouent le rebond, autre passe de l'E de coin vers D2, même
 jeu...

Coup de sifflet les 3A se dispersent pleine largeur pour
 recevoir une passe de sortie de zone de l'E de coin et on
 attaque D1 D2 en sens inverse dans une situation de 3vs2
**Au même moment, 5 joueurs embarquent et préparent le
 début de leur séquence ... à moins que l'on poursuive
 avec le jeu suivant ici-bas...**

Points clés : Coordination avec l'appel du jeu par les D en sortie de zone – précision des passes – tête haute - bonne
 vitesse d'exécution – tirs bas de la "pointe" – déviation – jouer le rebond, **finir son jeu au filet - ne pas se sortir du jeu**

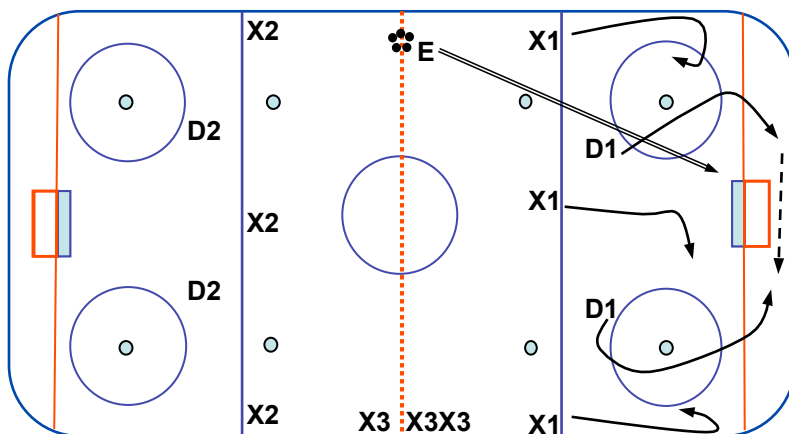


ATTAQUER LE "3^{ème} homme" EN SORTIE DE ZONE
5vs0 – 3vs2 – 2vs1

Continuité de l'exercice ci-haut

...après la dernière vague de 3vs2, les attaquants
 devraient être en formation 1.2.3. De là, après le tir au
 but, on joue le rebond et selon qu'il y ait but, arrêt du GB
 ou R perdue, l'E de coin **siffle** pour indiquer la fin du jeu
 pour les DEF ET le dispersement des joueurs 1 et 2 de
 la structure 1.2.3 pour recevoir une passe de l'E de coin
 et attaquer le "3" qui est le "3^{ème} homme" pour un 2vs1
 pleine glace...ce qui compléterait une séquence
 continue de 5vs0, 3vs2 et 2vs1
 Embarquez 5 autres joueurs dès que cette attaque
 franchie la ligne rouge, l'E de centre fourni une R ...

Points clés : Coordination avec l'appel du jeu par les D en sortie de zone – précision des passes – tête haute – bonne vitesse
 d'exécution à rythme élevé – tirs bas de la "pointe" – déviation – jouer le rebond, **finir son jeu au filet – ne pas se sortir du jeu**



SORTIE DE ZONE 5vs0 - "OILERS EDMONTON"

3 lignes d'avants identifiées X1- X2 - X3
 → **possibilité d'ajouter une 4^{ème} ligne d'avants**
 6 DEF - **1 seule rondelle**
 Pour débiter, les X1 sur un côté et les X2 sur l'autre
 L'E part le jeu en tirant la R au fond de la zone des X1

- . les D1 récupèrent la R – **sortie de zone avec les X1**
- . en zone neutre, les X1 envoient la R dans le fond et se retirent du jeu vers la rampe
- . les D1 appuient jusqu'à la ligne bleue pendant que les X2 effectuent leur sortie de zone avec les D2

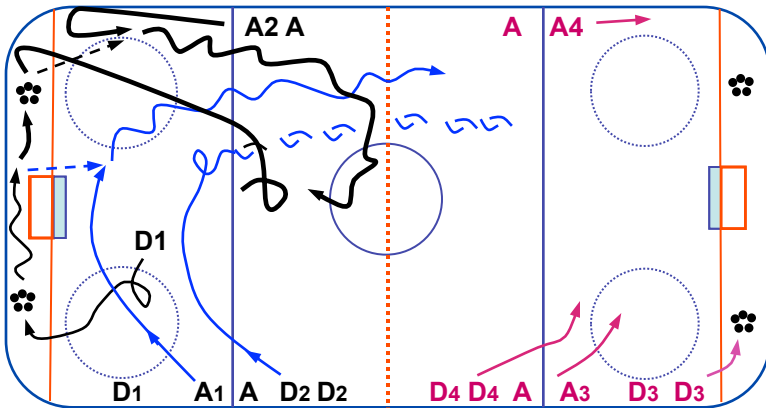
→ **aucune opposition de la part des D sinon de bien contrôler leur écart**

- . en zone neutre, les X2 tirent dans le fond et se retirent du jeu vers la rampe, remplacés par les X3 en sortie de zone avec les D1 OU les D3 s'il y a un changement des D dans le déroulement

IMPORTANT : Varier la sortie de zone → UP – OVER –
 WHEEL REVERSE – PAR LE CENTRE – PAR L'AILE...

Points clés : Coordination : ce n'est pas une question de vitesse au
 début - qualités des passes – vitesse d'exécution – contrôle de l'écart
 par les D tout le long du jeu → suivent le jeu jusqu'à l'autre ligne
 bleue – **COMMUNICATIONS** visuelle et verbale

Tactique individuelle et collective



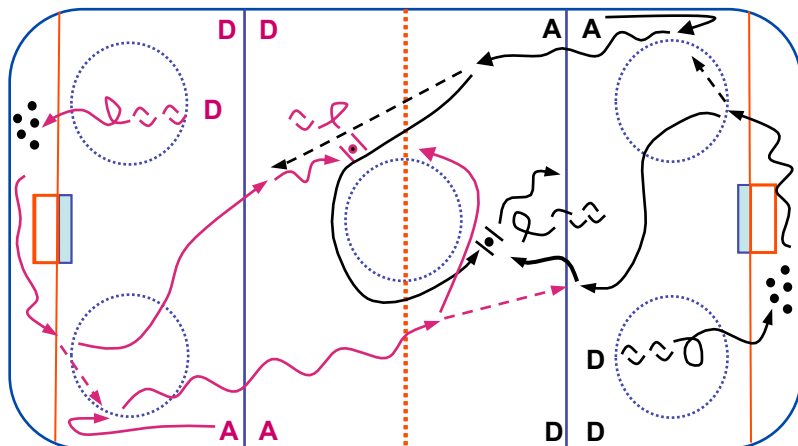
2 SORTIES DE ZONE – 2 fois 1vs1

COORDINATION

1 côté à la fois, on part avec D1 devant le filet
 Au signal, D1 récupère une **R**, contourne le filet **WHEEL**
 et passe de sortie de zone par le centre à A1 en support
 qui le suivait comme un "miroir" (schéma)
 D2 part en même temps que A1 et le suit en "miroir" tout
 en ajustant son écart (schéma)
 A1 attaque D2 pleine glace en situation de 1vs1
 D1 récupère une 2ième **R** et passe de sortie de zone par
 l'aile avec A2 qui est venu le supporter à "l'oreille"
A2 doit venir virer dans le cercle du centre et D1 doit franchir la ligne bleue avant de faire son pivot avant-arrière pour le 1vs1 sur la demi glace
 À la fin du 1vs1 avec A1D2, on place un D3 qui joue le rôle du D1 dans jeu précédent pour partir le jeu avec A3
 D4 suivi de A4...

Points clés : Coordination : prendre de l'information, analyser, s'ajuster en faisant un choix de déplacement et de jeu – qualité des passes – en 1vs1, le D joue l'homme, le A ne défie pas le D, il tente de le battre de vitesse – feinte – protection **R**...

SORTIE DE ZONE – REGROUPEMENT – 1vs1



Chaque départ se fait au coup de sifflet, pas avant
 Départ des 2 côtés en même temps

Chaque D récupère une **R**, contourne le filet **WHEEL**
 D passe et suit à A en sortie de zone, accélère vers le centre et passe à l'autre D pendant que les A contournent le cercle du centre (schéma)
 les D déposent la **R** près de la ligne du centre qui sera récupérée au passage par l'autre A
 les D s'ajustent pour une situation de 1vs1 en contrôlant la distance qui les sépare de l'attaquant = contrôle de l'écart

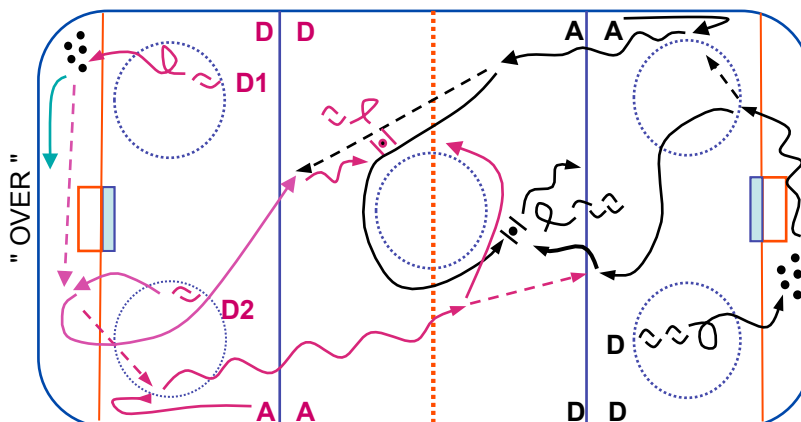
Variantes :

- . changer de côté à mi-temps de l'exercice
- . mêmes dispositions, envoyer 2 A pour un 2vs1

Points clés : Coordination → tout le monde lève la tête, on prend de l'information, on regarde ce qui se passe (lire le jeu), on contrôle sa vitesse de déplacement et ses actions individuelles - A ne défie pas le D – protection de **R** - Contrôle de l'écart des D

VARIANTE : pour les 2 exercices qui précèdent :

Au lieu d'avoir un seul défenseur à la fois, ajouter un 2ième défenseur et pratiquer la passe de sortie de zone en **OVER** et ce 2ième D va effectuer le jeu alors que le 1er D va suivre sa passe et venir prendre la place du 2ième D pour le prochain jeu. **Voici ce que ça pourrait donner**



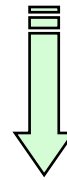
SORTIE DE ZONE ET RELANCE DE L'ATTAQUE ou REGROUPEMENT ou RECONSTRUCTION DE L'ATTAQUE

**SORTIE DE ZONE
RELANCE 2vs0
ATTAQUE 2vs1**

SORTIE DE ZONE

En action A1-A2, D1 et D2

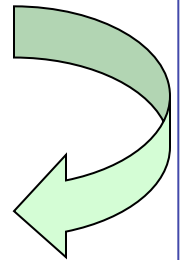
L'E tire une R au fond
D1 récupère et passe à l'aile en sortie de zone avec A1
A1-A2 attaquent en zone neutre soutenu de près par D1
D2 contrôle son écart en patin arrière et se prépare pour un regroupement avec A1 et A2



RELANCE SUIVI D'UNE ATTAQUE 2vs1

Jeu de passes en zone neutre entre A1-A2
D1 soutien A1 et A2 distant à une zone de la R

A2 remet à D2, regroupement, croisement A1-A2
D2 passe à A1 ET SUIV A1 A2
A1-A2 attaquent D1 pour un 2vs1 pendant que...

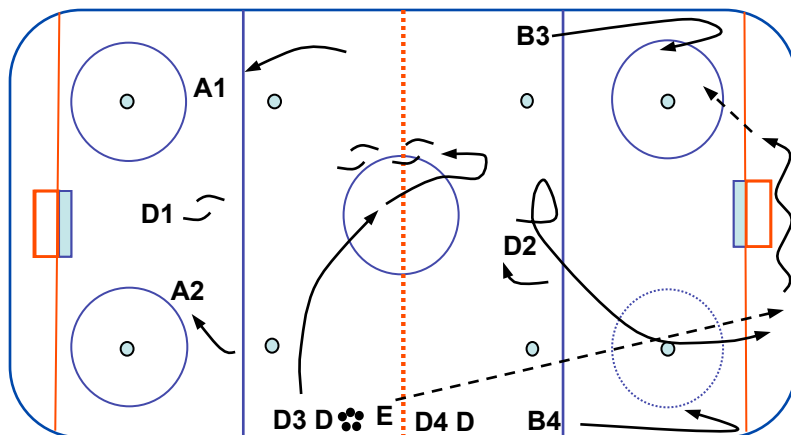
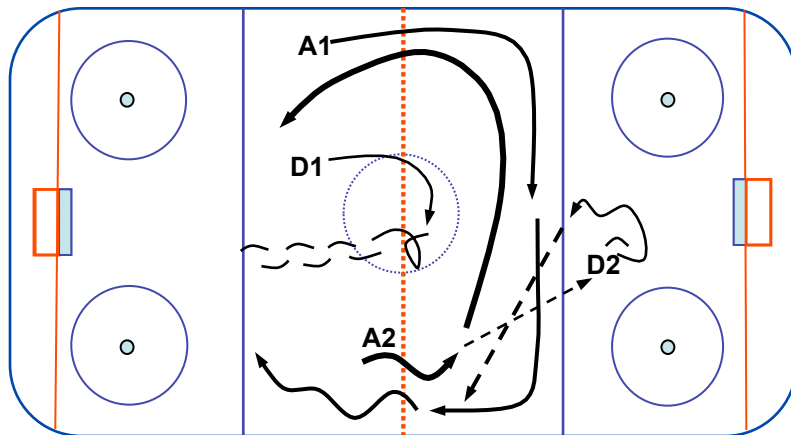
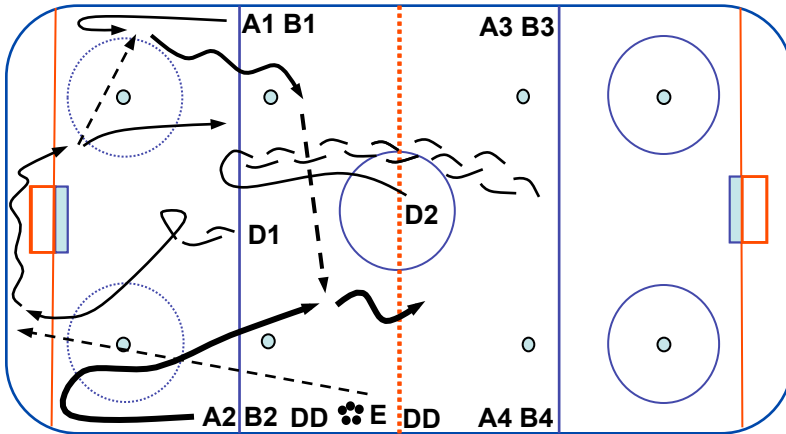


ENCHAINEMENT AVEC

- D2 qui soutien l'attaque jusqu'à la ligne rouge
- D3 fait son entrée dans le cercle à la place de D1
- l'E tire aussitôt une R dans le fond du côté de D2 pour une sortie de zone par l'aile avec B3
- B3-B4 vont préparer un regroupement avec D3 pour venir attaquer D2 en sens inverse en 2vs1

A1-A2 et D1 ont terminé leur jeu et retournent dans un groupe différent

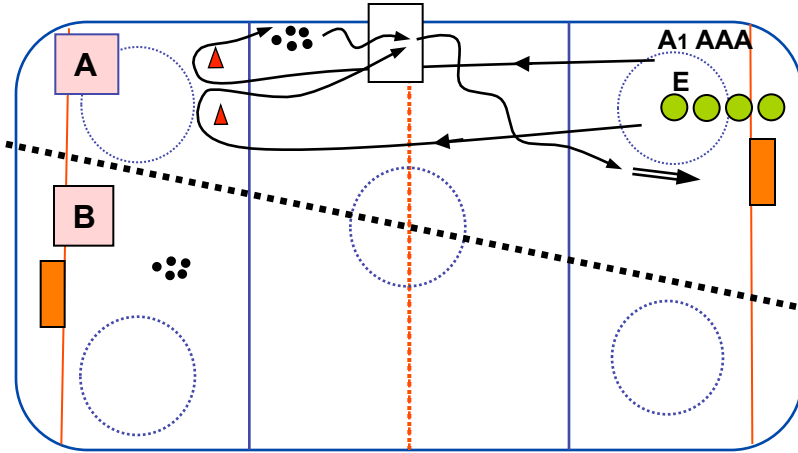
Exercice continu...l'E aussi doit être éveillé !!



Points clés : Coordination : lever la tête et prendre de l'information – ajuster sa vitesse de déplacement, en patin de contrôle – qualités des passes – qualité de la disponibilité à recevoir une passe - **les D ont leurs jambes toujours en mouvement, pas d'immobilisme** – les D doivent suivre le jeu et demeurer à une distance d'environ une zone de la R –

REPLI DÉFENSIF – APPRENTISSAGE DE BASE

Réf: HOCKEY- JEU D'ÉQUIPE par Gérard Gagnon



APPROCHE AU PORTEUR - REPLI DÉFENSIF 1vs1

Le "3ième homme" le SR dans son rôle de repli défensif comme CHASSEUR c1 p1 et +

Le schéma montre une façon de diviser la glace en deux soit en A et en B pour pratiquer sur 2 côtés en même temps

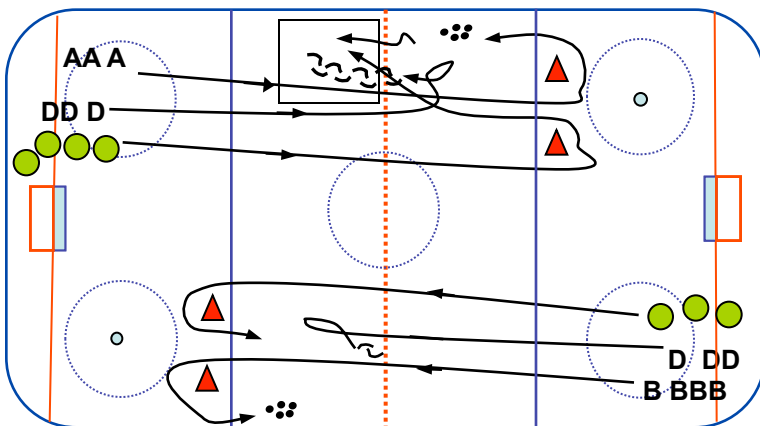
Déroulement :

- . Au signal, les 2 premiers joueurs de chaque colonne accélèrent et vont contourner leur cône respectif
- . Le joueur du côté de la rampe récupère une R en zone neutre et tente d'aller compter un but; l'autre joueur vient contourner son cône et accomplit un "repli défensif" en essayant de rejoindre le porteur en appliquant les principes de l'approche au porteur et de CHASSEUR (c1 p1)

→ Cette façon de diviser la patinoire permet d'effectuer cet exercice de REPLI DÉFENSIF d'une zone à une autre

→ Ajuster les cônes de façon à obtenir un jeu serré

Points clés : virage brusque avec le poids bien réparti sur les lames... **le joueur en repli, le 3ième homme** (c1 p1) : approche au porteur - réduire l'espace de manœuvre avec une approche en angle - genoux fléchis - soulevé du bâton ou contact physique selon le cas - **porteur** : protection de la R avec le corps - feintes - changement de direction - changement de vitesse...



DOUBLAGE DÉFENSIF 1vs2

Rôle du "3ième homme" le SR en REPLI DÉFENSIF c2 p1 et 5

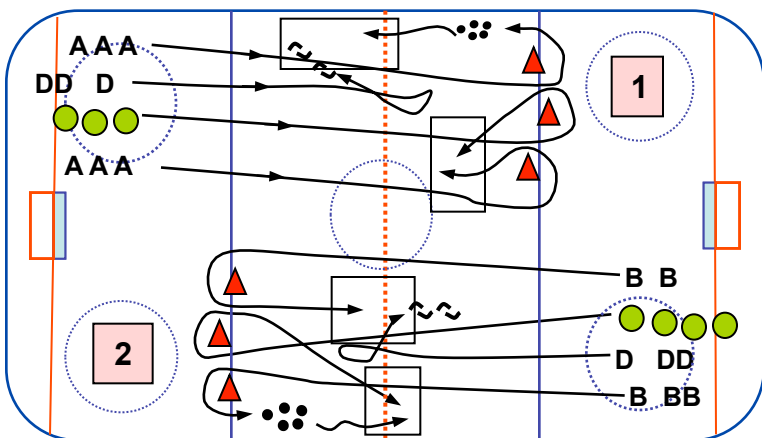
La disposition ressemble à la précédente avec une colonne de défenseurs - éviter de frapper un joueur en attente

Un porteur contre un joueur en repli défensif et un défenseur
Les 2 joueurs en défensive doivent conjuguer leur effort de façon à réduire l'espace de manœuvre du porteur, l'empêcher d'effectuer un retour vers le centre de la glace et créer une souricière avec l'aide de la rampe pour le coincer et lui soutirer la R ou l'obliger à s'en départir = DOUBLAGE DÉFENSIF

→ réf APPROCHE AU PORTEUR c1 p1 et suivantes

→ Ajuster les cônes de façon à obtenir un jeu serré

Points clés : Dès le départ, le D doit contrôler son écart (c2 p24) avec l'éventuel porteur à 2 ou 3 bâtons de distance qui sera réduite à 1 ou 2 bâtons après le virage aux cônes en vue de former une souricière avec le partenaire en repli → le "3ième homme" : voir l'exercice précédent et son rôle décrit dans le c1 p1 +



LECTURE DE JEU PAR LE DÉFENSEUR 2vs2

2vs2 EN REPLI DÉFENSIF → QUI PRENDS QUI ??
Répartition des tâches lorsqu'une attaque se dessine
QUI PRENDS QUI? Le D doit LIRE l'attaque qui se présente, le travail effectué par son joueur en repli et faire son choix de jeu :

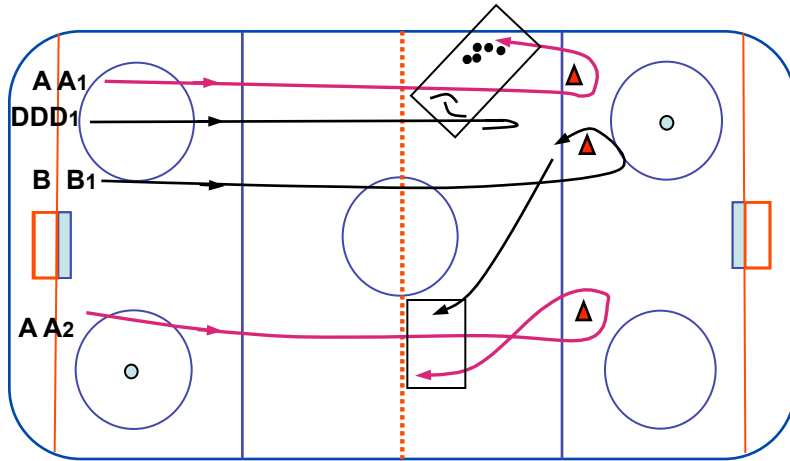
- Si le partenaire en repli défensif prend en charge le non porteur, le D devra s'occuper du porteur → **exemple 1**
- Si le partenaire prend en charge le porteur, le D va marquer le non porteur → **exemple 2**

Le D doit demeurer vigilant en gardant un œil sur le travail de son partenaire en repli dans l'éventualité où il pourrait échapper la couverture de son homme

Variante : Une équipe peut pratiquer l'exercice 1 de cette page alors que l'autre équipe peut pratiquer l'exercice 2
3vs2 – 3vs3 en espaçant les cônes les uns des autres

Points clés : Contrôle de l'écart (c2 p24) par le D - coordination entre le joueur en repli et son D - bonne lecture et bon choix de jeu par le D - **tous les joueurs terminent leur jeu** : en offensive si on a un tir au but, on joue le rebond - en défensive, immobiliser et neutraliser le porteur et le non porteur. On doit sentir que l'on est en contrôle du jeu jusqu'à la fin = ETHIQUE DE TRAVAIL = APPLICATION DANS LES MATCHS

Tactique défensive individuelle et collective



REPLI DÉFENSIF EN SITUATION 2vs2

Apprentissage – disposition plus large

Partage des responsabilités: QUI PREND QUI ?

Les DEF doivent lire vers qui est dirigé le repli défensif: vers le porteur ou le non porteur et s'ajuster

- . 2 colonnes d'attaquants A1 et A2
- . 1 colonne de joueurs en repli défensif B1
- . 1 colonne de DEF

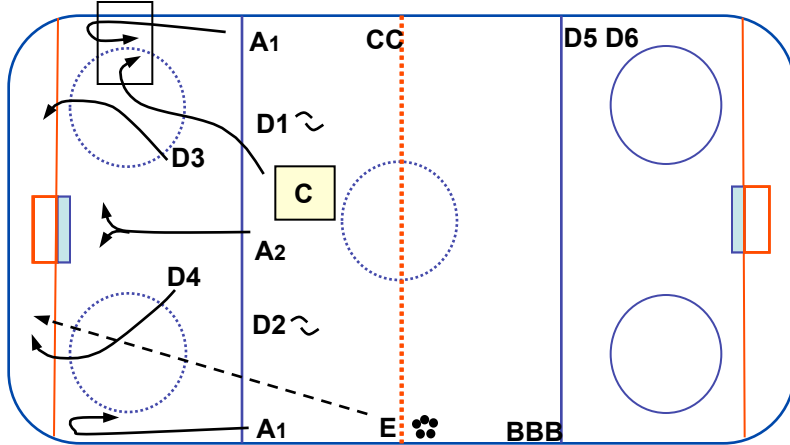
→ 3 cônes cette fois, ajuster les cônes au besoin

Le schéma dit tout sur le déroulement de l'exercice. Le joueur en repli B s'occupe de marquer le non porteur laissant le porteur à la responsabilité du D.

Variante : demander aux B de se replier vers le porteur et au D de s'occuper du non porteur. Le D devra surveiller ce qui se passe du côté du porteur. Si le B ne parvient pas à le contrôler, D devra s'ajuster pour un 2vs1 possible

Points clés : Coordination – D doit lire l'attaque qui se présente et le repli défensif de son partenaire – COMMUNICATION - vitesse d'exécution – tête sur un pivot du D – bâton sur la glace pour couper / décourager une passe -

FLOW DRILL 3vs3 → 3vs2



**SORTIE DE ZONE ET REPLI DÉFENSIF 3vs3
CONTRE ATTAQUE 3vs2**

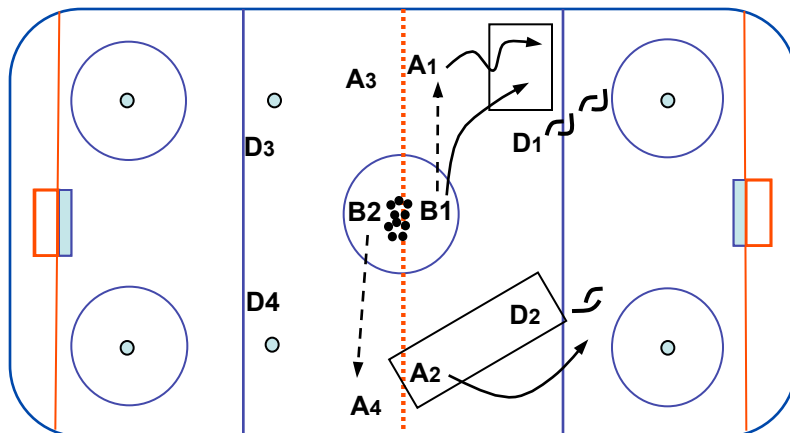
3 lignes d'avants : A-B-C,
Pour débuter, les joueurs C vont jouer tour à tour le rôle du joueur en repli. Après ce sera les A puis les B
E tire une **R** au fond (à gauche du schéma) sortie zone (**UP-OVER-WHEEL-REVERSE ...**)

A1A2A3 attaquent D1D2, le joueur C vient marquer un des A et demeure sur lui tout le long du jeu pour un 3vs3.

L'**E** décide de la fin du jeu (15 sec – arrêt du GB ou but compté) – coup de sifflet – **E** remet une **R** aux A qui attaquent en sens inverse D3 D4 en 3vs2

On installe D5D6 – les 3 joueurs B et un autre C pour repartir le jeu à droite du schéma pendant qu'on termine le 3vs2 vers la gauche du schéma

Points clés : Qualité de la prise de décision du D en sortie de zone, passe au bon joueur en tenant compte du marquage de C - Coordination : partage des tâches en zone neutre en tenant compte de la couverture effectuée par le joueur en repli - communication entre les D - marquage serré du joueur en repli - intensité



**2vs3 AVEC UN JOUEUR EN REPLI
SURNOMBRE DÉFENSIF**

Des 2 côtés de la patinoire en même temps

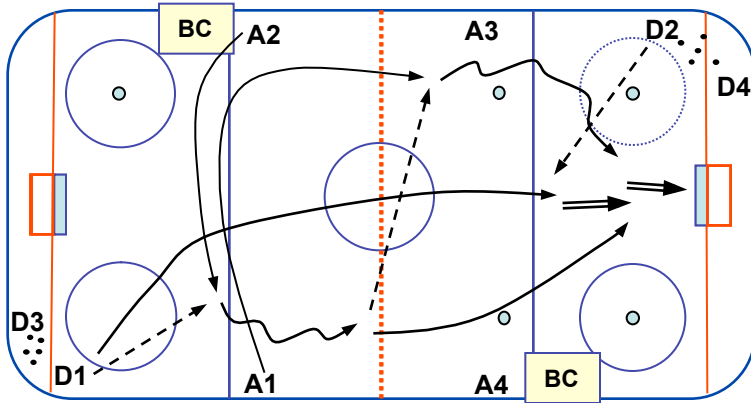
Choisir 3 joueurs du même trio qui vont jouer le rôle du joueur en repli chacun leur tour et que l'on changera quand chacun aura passé 2 fois

Déroulement : des 2 côtés en même temps A1 A2 (A3 et A4) sur la ligne rouge du centre avec B le joueur en repli et D1 D2 à mi chemin entre "la rouge" et "la bleue"

Dans l'exemple, B1 passe à A1 ou A2
B se repli vers A1 en vue d'un DOUBLAGE DÉFENSIF avec D1

D1 contact visuel et verbal avec D2 pour le partage des tâches et confirmation

Points clés : Communications → visuelle et verbale – approche au porteur de B – coordination et collaboration du doublage défensif - prise en charge de A2 par D2 → serrée ou éloignée -



3vs0 – REPLI DÉFENSIF – 2vs1

Lindsay Ruff – Sabres de Buffalo

- . A1-A2, D1-D2
- . A1-A2 viennent croiser à la ligne bleue
- . D1 passé et suit à A1 ou A2 pour un 3vs0 → tir au but

Note :

- . entrée large de A1 - A2 : entre les points de mise en jeu et la rampe puis converger vers le filet → jouer le rebond

- . D2 passe à D1 à la ligne bleue qui tire au but → ÉCRAN - DÉVIATION par A1-A2

SIFFLET ou S'IL Y A BUT : ON POURSUIT

2vs1 AVEC BACKCHECK



- . Au signal, D2 passe à A1 OU A2 qui attaquent D1 en 2vs1
- . le joueur en repli BC (**B**ack **C**hecker) amorce son repli quand A1 et A2 auront franchi la ligne bleue, pas avant

Note :

- . A1-A2 doivent garder leur avance sur le BC et le garder loin de l'attaque en accélérant en zone centrale
- . D1 lit le repli de BC et ajuste sa position – partage des responsabilités dans la prise en charge

→ voir la page précédente pour l'apprentissage

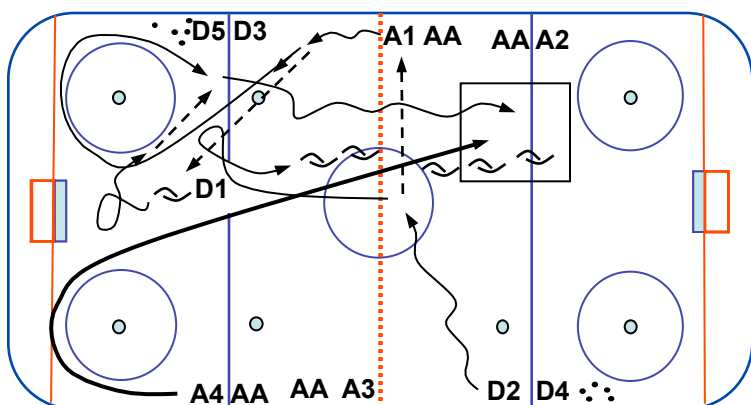
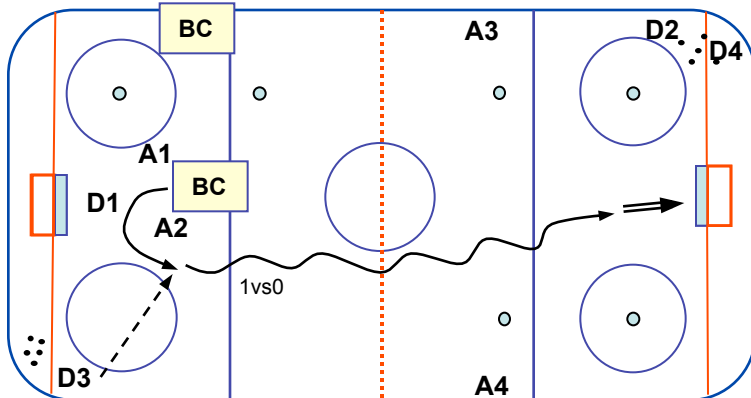
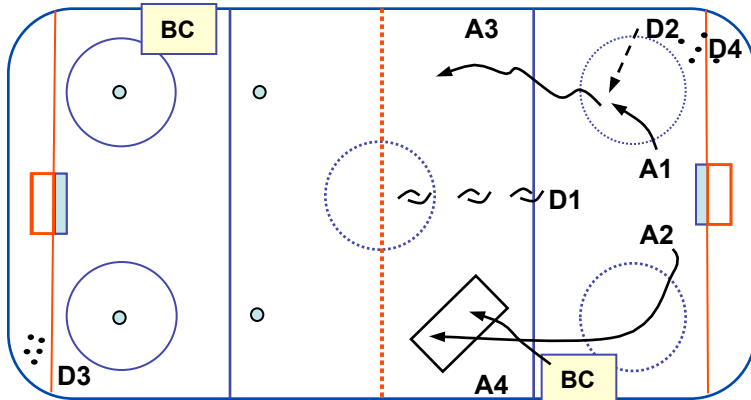
SIFFLET ou S'IL Y A BUT : ON POURSUIT

1vs0



- . Au signal, BC quitte sa couverture **et accélère dans son virage pour recevoir en mouvement** une passe de sortie de zone de D3
- . BC accélère et vient prendre un lancer en 1vs0

- . On poursuit avec A3-A4 et D2



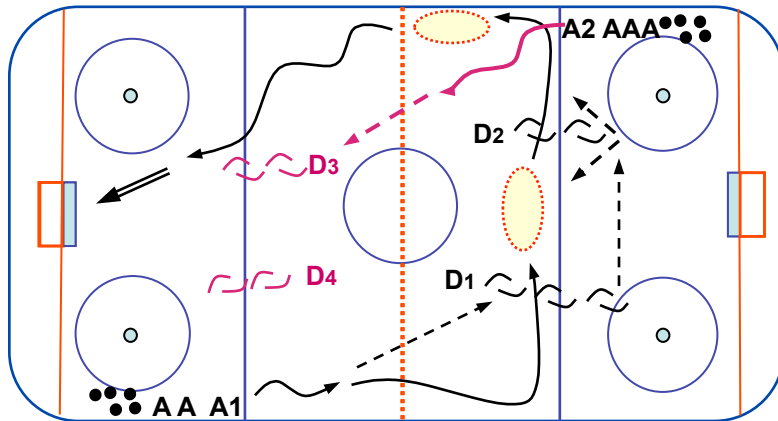
1vs2 REPLI DÉFENSIF – Belgique

- . Un côté à la fois
- . 4 groupes d'avants – 2 groupes de D
- . les A2 - A4 sont les joueurs en repli défensif
- . R avec les D

Déroulement :

- . D1 se positionne à la ligne bleue – D2 arrive dans le cercle central
- . avec une R et passe à A1 pour partir le jeu
- . A1 passe et va avec D1 – A1 vient virer autour du cercle
- . D1 en patinage arrière avec la R effectue un demi pivot arrière-avant
- . et passe de sortie de zone avec A1
- . D2 contrôle son écart après sa passe à A1 en se rendant à l'intérieur de la ligne bleue et en ajustant sa vitesse avec celle de A1 qui fait son virage autour du cercle
- . A4 va partir quand A1 arrive à la hauteur du cercle pour entreprendre son virage vers la rampe
- . A1 doit patiner rapidement afin d'empêcher A4 de le rejoindre
- . DOUBLAGE DÉFENSIF A4-D2 contre A1 si possible...
- . On poursuit avec D1 qui récupère une R après sa passe de sortie de zone et vient passer depuis le centre de la glace à A3 qui va remettre à D4 venu se placer sur la ligne bleue ...

REGROUPEMENT ou RELANCE ou RECONSTRUCTION D'ATTAQUE
voir les points clés



REGROUPEMENT À 1 JOUEUR – 1vs0
Apprentissage - zones de rendez-vous

D1-D2-D3 et D4 en zone neutre
2 colonnes de joueurs A1 et A2 avec les R
Départ des 2 côtés en même temps au coup de sifflet

Les explications sont les mêmes pour les 2 côtés . Le tracé et les options de jeu entre A2-D3 et D4 sont identiques à A1-D1-D2

A1 passe à D1 en patin arrière, A1 ajuste sa vitesse pour arriver dans l'une des 2 zones de « rendez-vous » (ovales en pointillés) au bon moment quand D1 ou D2 est en contrôle de la R et prêt à faire une passe

Choix de jeu de D1: passe retour à A1-
passe latérale "OVER" à D2 qui peut passer à A1 soit au centre, soit à l'aile

Changer les DEF après 3-4 jeux chacun - Changer de côté de départ de l'exercice

Points clés : Coordination : ajuster sa vitesse de déplacement OU patin en contrôle, lire le jeu et arriver à la bonne place au bon moment – qualités des passes – bonne position du corps en réception de passe, bâton sur la glace comme cible...

REGROUPEMENT À 2 JOUEURS – 2vs0

Apprentissage - zones de rendez-vous

D1-D2-D3 et D4 en zone neutre
4 colonnes de joueurs A1 et A2, B1 et B2 avec les R
Départ un seul côté à la fois et au coup de sifflet
A1-A2 partent en même temps le long de la rampe
A1 passe à D1 en patin arrière
A1 ajuste sa vitesse pour arriver dans la zone de « rendez-vous » au centre (ovale en pointillés) au bon moment quand D1 ou D2 est en contrôle de la R et prêt à passer

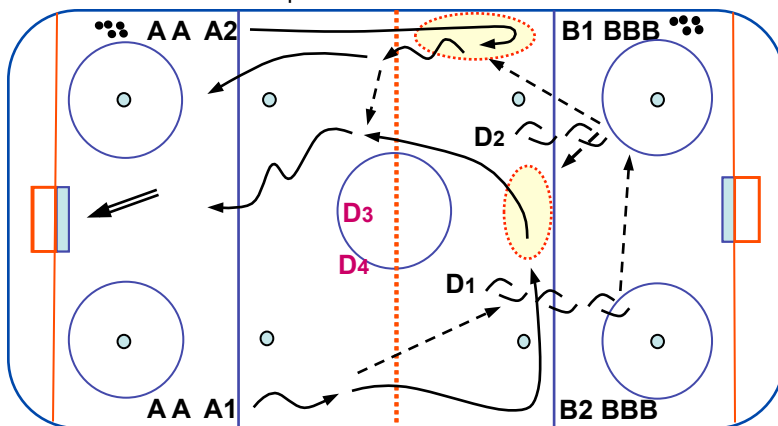
Choix de jeu de D1: passe à A1 OU passe à A2 OU passe latérale "OVER" à D2 qui peut faire la passe à A1 ou A2

Dans notre exemple, D1 passe à D2 puis à A2, jeux de passes A1-A2 pour un 2vs0

→ Le jeu se poursuit avec les B et D3-D4
Changer les DEF après 3-4 jeux (à moins d'en avoir juste 4)
Changer le côté de départ de l'exercice

Variante: Regroupement à 3 joueurs avec / sans croisements

Tactique individuelle et collective



Se pratique en gymnase ou dehors derrière l'aréna

Points clés : Coordination : ajuster sa vitesse de déplacement OU patin en contrôle, lire le jeu et arriver à la bonne place au bon moment – qualités des passes – bonne position du corps en réception de passe, bâton sur la glace comme cible...

REGROUPEMENT À 2 JOUEURS – 2vs0
AVANCÉS

Dispositions comme ci haut.
D1-D2 partent de la ligne rouge, A1-A2 de la ligne bleue
Départ lorsque la vague passe la ligne bleue en 2vs0

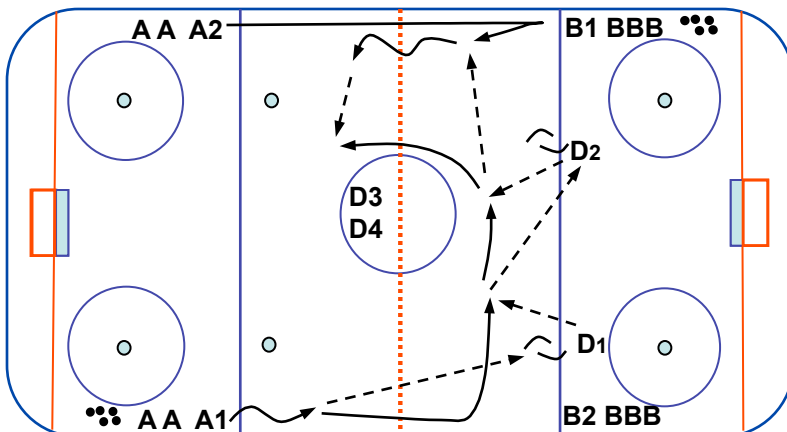
A1 porteur passe à D1 en patin arrière
D1 remet à A1 dans la 1ère zone de « rendez-vous »
A1 se dirige vers le centre et passe à D2
D2 remet à A1 dans la 2ème zone de « rendez-vous »
A1 passe à A2 qui est descendu comme appui au regroupement et on attaque à 2vs0...jouer le rebond

Les A et les D changent de groupe à chaque jeu

CHANGER LE CÔTÉ DE DÉPART DE L'EXERCICE

Variante : Libre choix de jeux des joueurs

Points clés : Coordination – qualités des passes – vitesse d'exécution

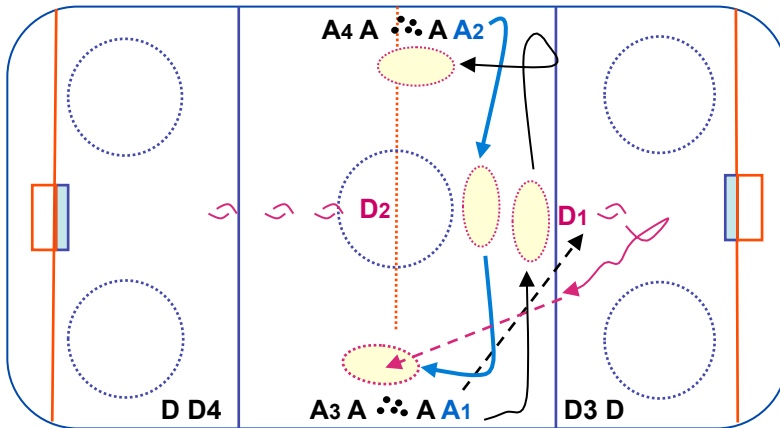


EXERCICES CONTINUS - "FLOW DRILLS"

DOUBLE REGROUPEMENT et 2vs1

Disposition des joueurs comme sur le schéma

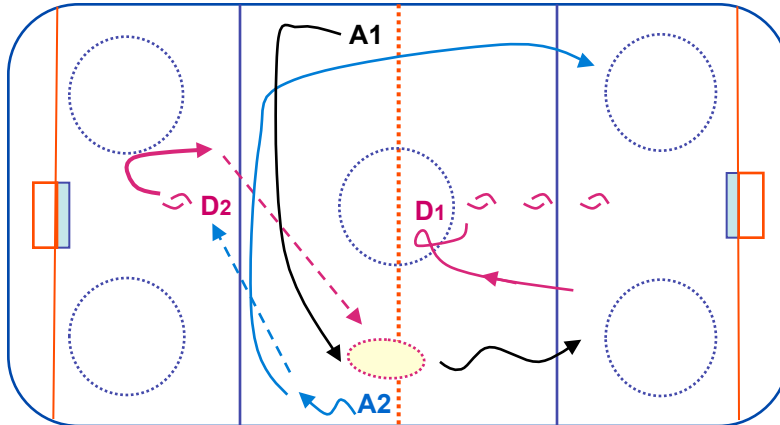
Les petits ovales (jaunes) indiquent une zone de passe possible



D1 à la ligne bleue et D2 à la ligne rouge

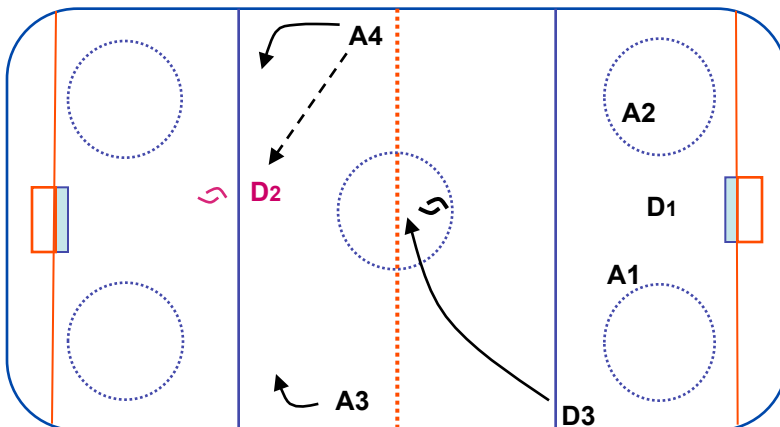
Déroulement :

- . A1 passe à D1 qui se met en patin arrière
- . A1 et A2 viennent croiser en face à face tout en étant conscient des zones de passes (bâton sur la glace)
- . D1 a un choix de passe au moment qu'il voudra. Ici, l'exemple indique une passe à A2
- . (avancés : A2 peut faire une longue passe à A1)
- . D2 en patin arrière comme s'il devait jouer un 2vs1 (contrôle son écart avec les A)



- . Ici, A2 passe à D2 déjà en patin arrière
- . A1 et A2 viennent croiser en face à face devant D2 tout en prévoyant une passe possible dans les zones de passe
- . D1 appui l'attaque de A1 A2 jusqu'à la ligne du centre ou on a une relance (une reconstruction d'attaque ou un regroupement)
- . D2 passe soit à A1 ou A2 pour un 2vs1 sur D1

Dès que cette vague franchie la ligne rouge du centre, D3 vient aussitôt se positionner au centre et le jeu repart en sens inverse avec



- A4 qui passe à D2
- A3 A4 viennent croiser en face à face devant D2
- D2 passe à A3 ou A4
- D3 recule et se prépare au regroupement qui va donner un 2vs1 contre D2...

Points clés : COORDINATION qui s'obtient en levant la tête, en regardant ce qui se passe (lire le jeu) en contrôlant sa vitesse de déplacement (patin de contrôle) – qualité des passes – **JOUER LARGE** – les jambes toujours en mouvement pas de station immobile – les D suivent le jeu en demeurant à une zone de la rondelle – règles du 2vs1 (c1 p49-50)

TRIPLE REGROUPEMENTS – ENTRÉE DE ZONE 1.2.3

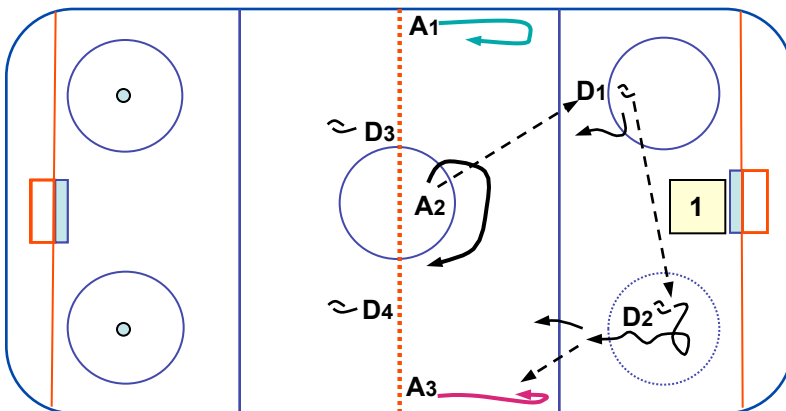
Maple Leaf de Toronto – Pat Quinn (at the time)

Plusieurs possibilités de passes et de croisements. Pour réussir cet exercice, les joueurs doivent être capables d'inter changer leur position d'une façon coordonnée. Savoir QUAND croiser et QUAND ne pas croiser : LIRE le jeu, prendre de l'information sur ce qui se passe (**OBSERVATION**), comprendre ce qui se passe (**ANALYSE**) et savoir ce qui est à faire (**PRISE DE DÉCISION = ACTION**) de façon à coordonner mon déplacement avec les autres

Très simplement pour ce qui est des croisements (permutation des positions pour un démarquage...), si un joueur se dirige dans mon corridor, je m'en vais dans le sien OU si moi je me dirige dans le corridor d'un partenaire dans le but de me démarquer, mon partenaire verra à changer de corridor avec moi

L'exemple qui suit peut être très différent de ce qui sera fait par les joueurs. La situation va déterminer le(s) croisement(s) à être fait. L'exemple montre des passes "OVER" entre les DEF alors qu'il n'est pas obligatoire d'avoir toujours une passe "D to D". En situation de jeu réel, l'important est de repartir rapidement avec le 1er joueur de disponible!! PRATIQUER – CORRIGER – RECOMMENCER

Dans l'exercice qui suit, plusieurs croisements sont suggérés **et j'ai rendu l'exercice volontairement complexe**. Si vos joueurs effectuent ce "flow drill" pour la 1^{ère} fois, éviter de trop croiser et demander aux joueurs de demeurer dans leur corridor et d'effectuer des choix de jeux simples, à leur portée...



A1 A2 A3 à la ligne rouge

D3 D4 près à la ligne rouge, D1 D2 à la ligne bleue

1er REGROUPEMENT

A2 passe à D1 → D1 à D2 à l'appel du "OVER" de D2

D2 choisi de passer à A3 (s'aurait pu être un autre joueur) qui accélère en zone neutre

D3 D4 à une zone de la rondelle, reculent pour préparer le 2^{ème} regroupement

D1-D2 s'avancent en respectant eux aussi la distance de une zone de la rondelle (**appui l'attaque**)

2^{ème} REGROUPEMENT

A3 remet à D4 → A2 se démarque au centre en disponibilité pour une passe de D4 (schéma) mais D4 choisi la passe latérale "OVER" à D3 (choix)

→ croisement A2-A3 (**LIRE ET RÉAGIR**)

D3 passe à A3 comme il aurait pu passer à A1 (choix) pendant que D1-D2 reculent pour préparer le 3^{ème} regroupement (**LIRE ET RÉAGIR**)

et D3-D4 suivent le jeu à une distance de une zone de la rondelle (**LIRE ET RÉAGIR**).

3^{ème} REGROUPEMENT

A1 passe et va à D2 (ou D1) et se dirige dans le corridor du centre occupé par A3

→ croisement A1-A3 (**LIRE ET RÉAGIR**)

D2 porteur recule et passe à D1 en "OVER"

A1 poursuit son élan et vient permuter avec A2 qui se démarque vers le centre pour recevoir la passe de D1

A1-A2-A3 attaquent D3-D4 en 3vs2

ENTRÉE DE ZONE

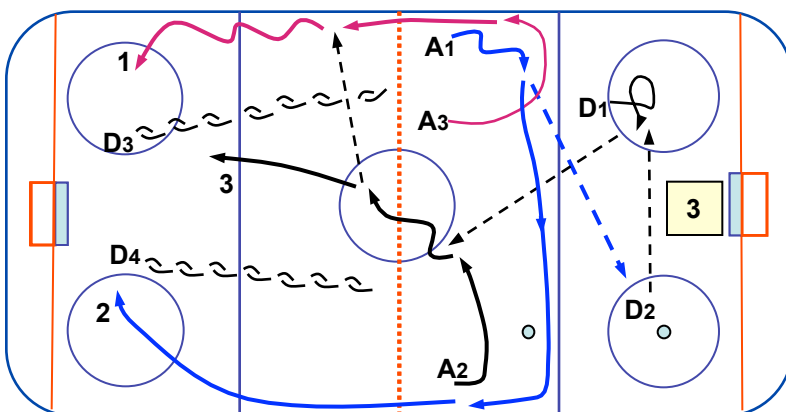
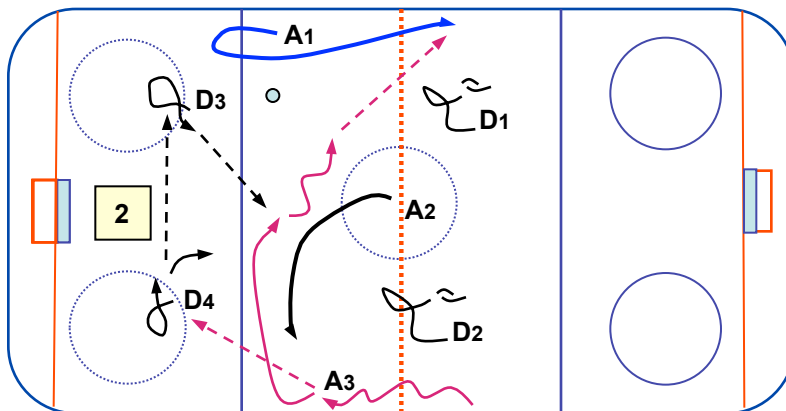
Le schéma montre une entrée de zone par l'aile en formation 1.2.3 où

1 = PORTEUR

2 = en LARGEUR

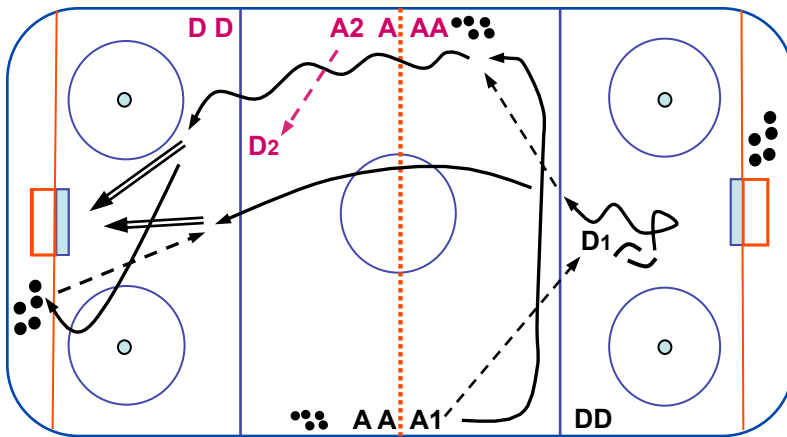
3 = en PROFONDEUR

Tir au but!! Changer de joueurs...



Points clés : lever la tête et prendre de l'information sur ce qui se passe – SYNCHRONISME : ajuster sa vitesse de déplacement en patin de contrôle, ni trop vite, ni trop lent – qualité des passes – les jambes toujours en mouvement

Coordination - Tactique individuelle et collective



REGROUPEMENT À 1 JOUEUR – 1vs0

Dispositions des groupes de joueurs selon le schéma
Départs au coup de sifflet des 2 côtés en même temps

D1 et D2 en position devant la ligne bleue

Les explications sont les mêmes pour les 2 côtés

A1 passe à D1 en patin arrière

A1 ajuste sa vitesse (regarde, prend de l'information) pour être disponible à la passe de D1

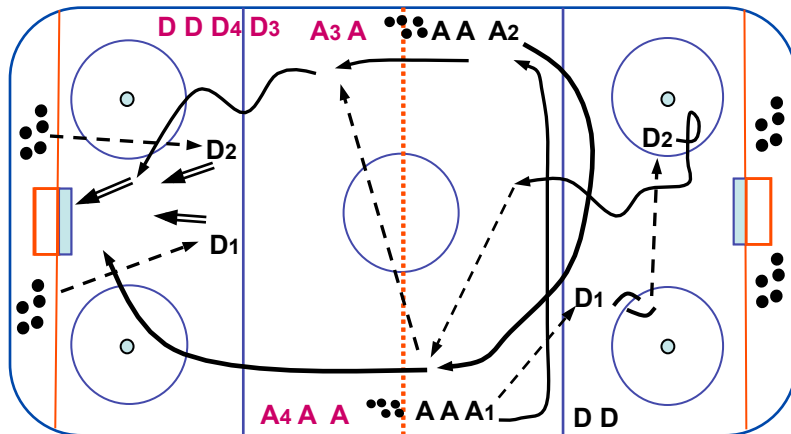
D1 passe et suit à A1 qui accélère et lance au but

A1 récupère une R et passe à D1 qui prend un tir de la pointe, A1 fait écran au GB, joue le rebond

CHANGER LES A DE CÔTÉ À MI-TEMPS DE L'EXERCICE

Points clés : Coordination A et D – qualités des passes et réceptions – Vitesse d'exécution, fluidité dans les déplacements - Les A doivent prendre de l'information, regarder et ajuster leur vitesse de déplacement – bâton sur la glace comme cible

Coordination - Tactique individuelle et collective



REGROUPEMENT À 2 JOUEURS – 2vs0

Dispositions des groupes de joueurs selon le schéma

Départs au coup de sifflet UN côté à la fois

D1 et D2 en position devant la ligne bleue

A1 passe à D1 en patin arrière qui remet à D2

A1 croisement avec A2 mais A2 va amorcer le croisement lorsque A1 sera en direction de son corridor
 D1-D2 accélèrent par en avant D2 décide de passer à A2

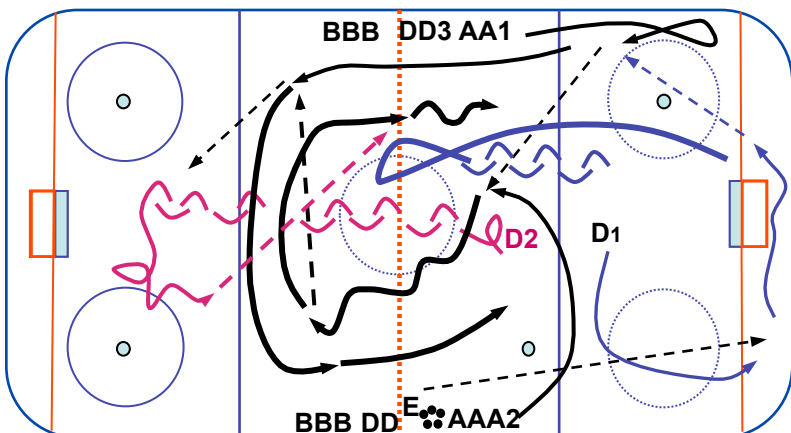
Jeux de passes A1-A2 en ZN et entrée de zone et tir

À tour de rôle, A1-A2 récupère une R et passe à D1-D2 pour un tir de la pointe, A1_A2 font écran au GB et jouent le rebond

CHANGER LES R DE CÔTÉ À MI-TEMPS DE L'EXERCICE POUR CHANGER LE CÔTÉ DE DÉPART

Points clés : Coordination A et D – qualités des passes et réceptions – Vitesse d'exécution, fluidité dans les déplacements - Les A doivent prendre de l'information, regarder et ajuster leur vitesse de déplacement – bâton sur la glace comme cible – **jouer large**

Coordination - Tactique individuelle et collective



SORTIE DE ZONE 3vs0 – REGROUPEMENT - 2vs1

D1 D2 de chaque côté de la ligne bleue

E tire au fond, récupérée par D1, sortie zone avec A1A2

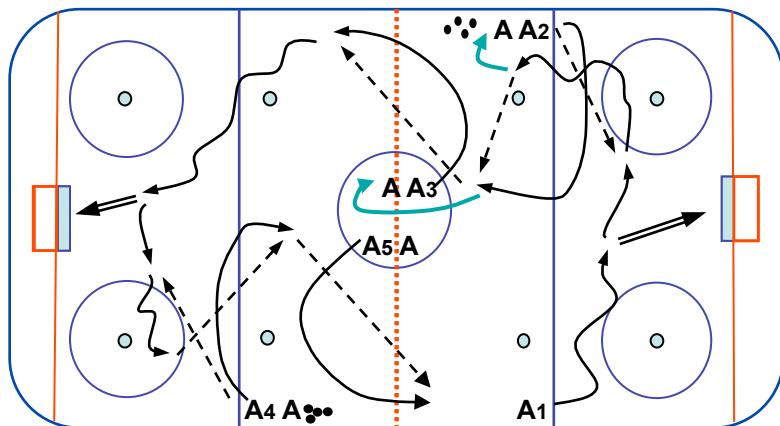
A1A2 vont préparer le REGROUPEMENT avec D2 qui reculent comme pour un 2vs1

D1 suit la vague en soutien à A1A2 à une zone de la R
 REGROUPEMENT A1-A2- D2

A1A2 attaquent D1 en 2vs1 en sens inverse avec D2 en soutien qui arrête à la ligne rouge pour le départ du prochain jeu avec les B

E tire une R dans l'autre extrémité (à notre gauche) pour partir le jeu avec D2 en sortie de zone avec les B qui vont venir faire un REGROUPEMENT avec D3 qui s'est placé sur la ligne bleue au départ du jeu

Points clés : Coordination – qualités des passes – rythme et vitesse d'exécution – **jouer large**

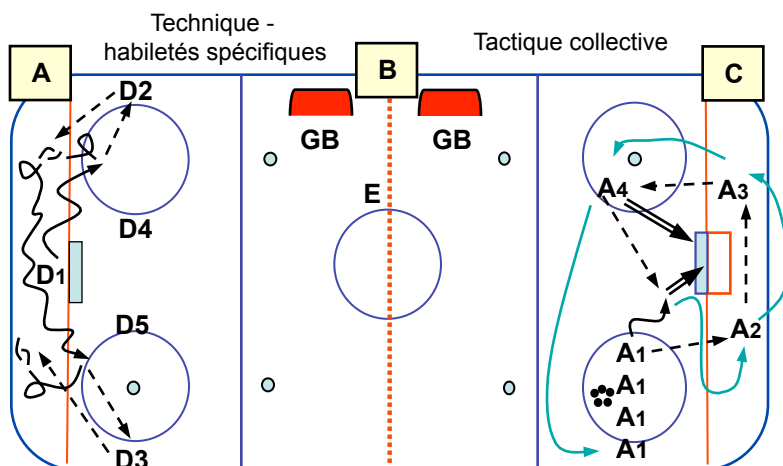


1vs0 COORDINATION
TEAM OLYMPIC USA

A1 part le jeu avec un tir et reçoit une passe de A2
croisement A1 A2
A1 passe à A2
A2 à A3 qui est venu croiser (coordination)
A3 lance au but et prêt à recevoir une passe de A4
pour continuer le cycle avec A5 qui devient A1 avec un
lancer au but et en poursuivant avec A2...

CHANGER DE CÔTÉ À MI TEMPS DE L'EXERCICE

Points clés : Coordination – ajuster sa vitesse de déplacement OU patin en contrôle, lire le jeu et arriver à la bonne place au bon moment – qualités des passes – bonne position du corps en réception de passe, bâton sur la glace comme cible...



SUGGESTIONS D'ORGANISATION

3 groupes A = DEF B = GB C = AVANTS
A = PASSES DE SORTIE DE ZONE PAR LES D c2 p23

D1 doit traverser la ligne rouge des buts pour faire sa passe, les pieds toujours en mouvement

B = Laissez à la discrétion des E de GB

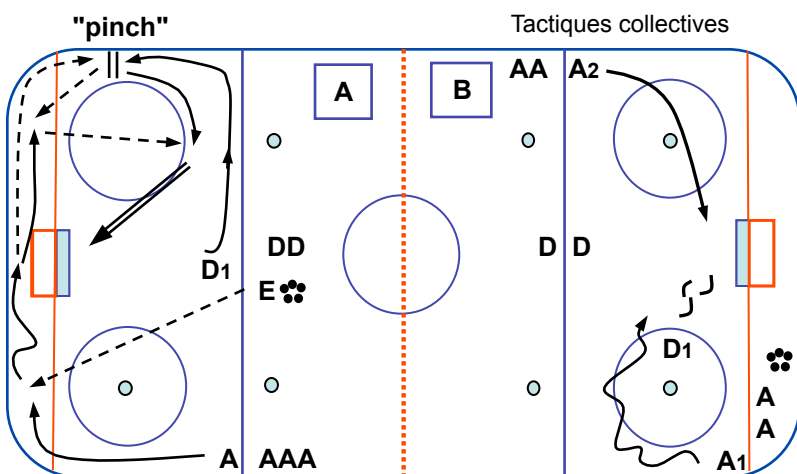
C = PASSES ET SUIT EN CIRCULATION TACTIQUE 1.2.3

A1 (dans le cercle) passe à A2 et attend que la R arrive à A4
A2 passe et suit à A3 et A3 passe et suit à A4 dans le cercle
A4 a 2 options soit lancer au but dès réception où passe à A1
venu se placer de l'autre côté du filet...

A1 vient ensuite combler l'espace laissée libre de A2 et A4 va dans le groupe des A1 et on repart

CHANGER DE CÔTÉ À MI TEMPS DE L'EXERCICE

Points clés : A) Le D passeur a les jambes toujours en mouvement – qualités des passes sur le "tape" – vitesse d'exécution B) Les GB pourraient travailler une séquence de déplacements dans le filet ou une série d'arrêts et de déviations de la R ou autres – C) Les AVANTS : qualités des passes - démarquage particulier du joueur en A1 - A4 doit être DANS LE CERCLE = bonne habitude de démarquage au lieu de se placer DEVANT le filet



AUX 2 EXTRÉMITÉS EN MÊME TEMPS

A → "PINCH"

B → 2vs1 "PORTE ARRIÈRE"

Les A et les D sont répartis également des 2 côtés
Les joueurs changent de côté après 5-8 minutes

A) Une colonne de A et de D disposées selon le schéma
E tire une R dans un coin récupérée par A
A lance le long de la rampe pour simuler un dégagement par l'adversaire

D vient bloquer la R profondément dans la zone → 'PINCH'
et pousse la R vers A pour préparer une PASSE ET VA
A récupère et passe à D démarqué en haut du cercle et tire
Durée: 3 à 5 secondes pas plus. Jeu immédiat

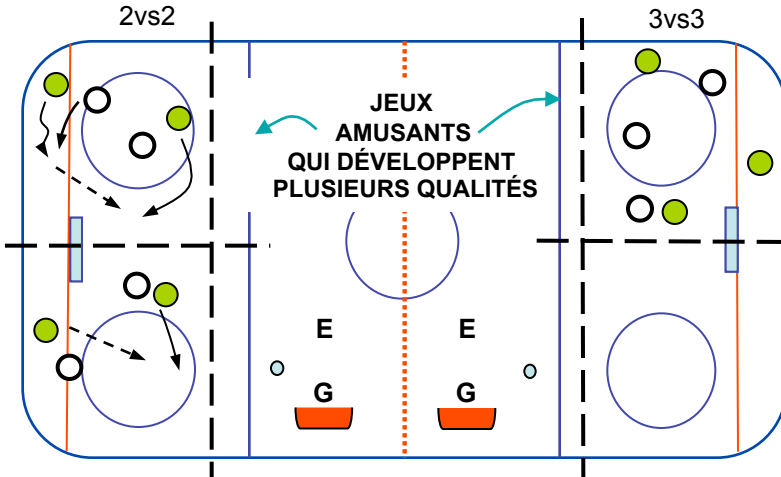
B) D positionné à l'intérieur du cercle près de "l'oreille" part avec A1 porteur et doit immédiatement s'ajuster à une situation de 2vs1 avec A2 qui arrive par derrière → "PORTE ARRIÈRE"

A1 contourne le cercle et A2 accélère vers le filet et non en haut des cercles → pour les besoins de l'exercice.
A1 a une décision rapide à prendre: tir au but OU passe à A2
A1 doit lire le travail de D1 et faire un choix de jeu
RAPIDEMENT

Points clés A : Coordination – lire le jeu, prise de décision : QUAND "PINCHER" ? approche du "PINCH" → angle des patins, utilisation du bâton et de son corps

Points clés B : A1 réagi au travail de D – choix de jeu et vitesse de réaction – D bâton sur la glace coupe ligne de passe – tête sur un pivot

C'est identique à notre jeu " POSSESSION "
c2 p8



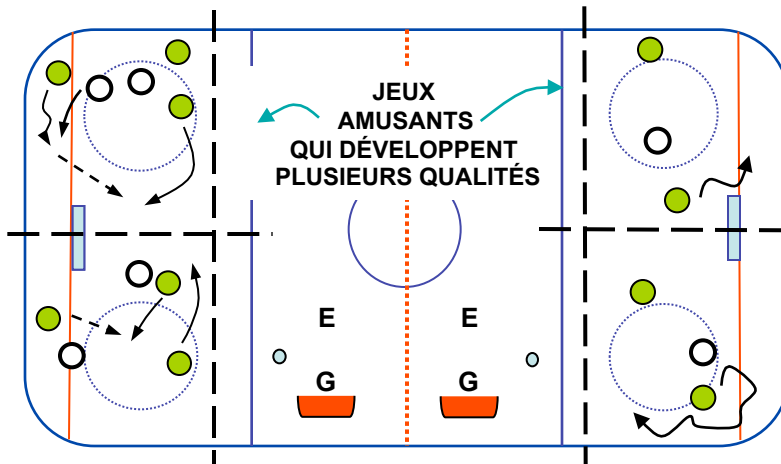
2vs2 - 3vs3 PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT en ESPACE RESTREINT

Équipe Nationale Russe – Moins de 18 ans

- Cet exercice d'échauffement fut observé en Slovaquie lors de la participation de Team Canada au Championnat du Monde des moins de 18 ans en 2002
- L'espace est délimitée par des lignes imaginaires que je représentées ici avec des lignes hachurées soit à mi-chemin entre le haut des cercles et la ligne bleue ET par le centre de la glace
- action pour 30 sec** – les joueurs en défensive tiennent leur bâton inversé - **SIFFLET** : récupération 30 sec pendant lesquels les 6 joueurs se passent la **R** en position immobiles - **SIFFLET** – on change les rôles et tout le monde en mouvement pour 30 sec... → RÉPÉTER 4 à 8 fois selon le niveau des joueurs

INTENSITÉ : moyenne à élevée par moment

Points clés : démarquage = appui soutien au porteur = contrôle collectif de la **R** - jambes toujours en mouvement - protection de la **R** avec le corps – feintes – jeu de vitesse – qualité des passes – passe et va – passe et suit - aiguillage – bloc – communications verbales et visuelles ...

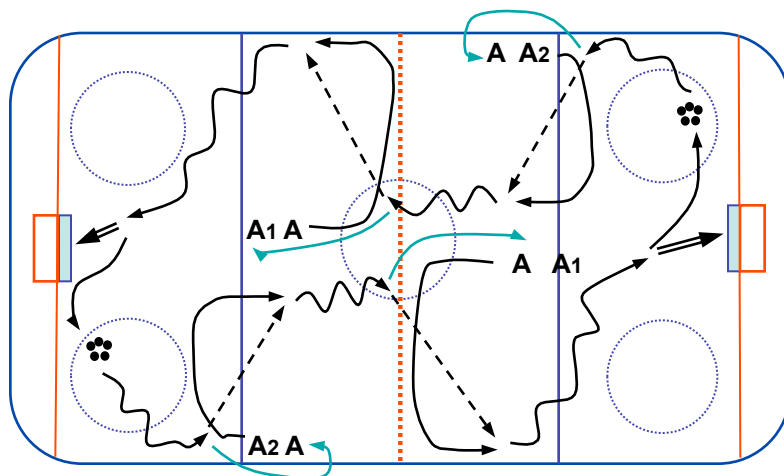


2vs1 – 3vs2

Même organisation que l'exercice précédent SAUF que nous avons un surnombre offensif Les joueurs en infériorité numérique doivent récupérer la **R** → **pression de tous les instants** Le joueur en défensive qui récupère la **R** remplace le joueur offensif qui s'est fait enlever la **R** OU qui s'est fait intercepter sa passe **Action : 30-40 sec** le jeu continu sans arrêt → Les joueurs ne sont pas des machines d'où l'importance d'avoir des joueurs en attente qui pourront remplacer les joueurs en action après leur temps de jeu. Vous pourrez ainsi exiger un effort à 100% pour la durée de l'exercice

COORDINATION

Des 2 côtés en même temps
1 seul coup de sifflet pour le départ de l'exercice **Pour partir l'exercice**, on demande aux A1 d'aller prendre immédiatement un tir au but et de récupérer une **R** et faire une passe à A2 qui a initié son départ de façon à coordonner son virage comme une sortie de zone par l'aile en ajustant sa vitesse de déplacement suivi d'un demi pivot avant-latéral-arrière de façon à garder un contact visuel avec A1 → ne tourne pas le dos au jeu
A2 s'amène vers la ligne rouge où le A du prochain groupe vient d'effectuer la même manœuvre à la hauteur de cette ligne rouge
A2 lui fait la passe pour un lancer au but...et c'est parti!!!
Corriger surtout les joueurs trop vite...le secret est de regarder et d'ajuster sa vitesse...



Points clés : Coordination – prendre de l'information et ajuster sa vitesse de déplacement de façon à être à la bonne place au bon moment – qualité des passes – vitesse d'exécution – rythme continu