

**LE  
RINK  
HOCKEY**

*Initiation et perfectionnement*

**TOME 1**

**FÉVRIER 2000**

Fédération Française



de Roller Skating

## *Tome 1*

### **LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE**

#### **LE PATINAGE**

I)	GENERALITES	p 5
II)	LES CRITERES DE QUALITE DU PATINAGE D'UN HOCKEYEUR	p 6
III)	LA TECHNIQUE DE PATINAGE	
	A) LES DEPLACEMENTS .....	p 8
	B) LES DEPARTS ET ACCELERATIONS .....	p 9
	C) LES FREINAGES .....	p 10
	EXERCICES .....	p 14 à 22

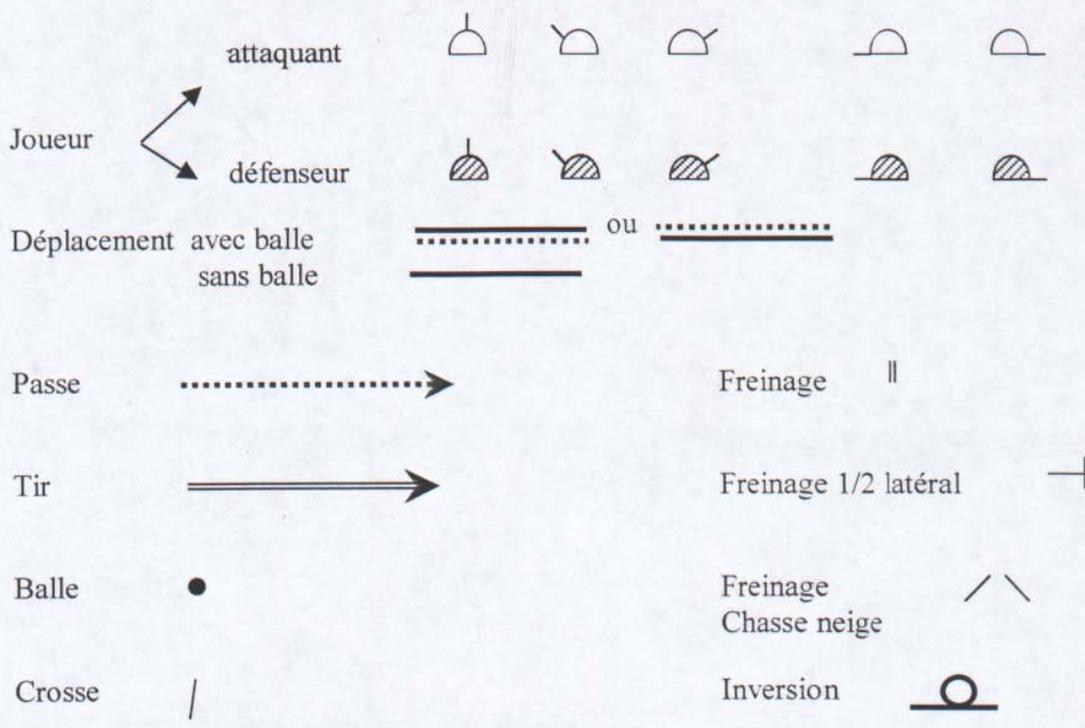
#### **LE JEU CROSSE - BALLE**

I)	GENERALITES	p 23
II)	LES CRITERES DE QUALITE DU JEU CROSSE-BALLE	p 23
III)	LA TECHNIQUE CROSSE-BALLE	
	A) LA PRISE DE CROSSE .....	p 24
	B) LA CONDUITE DE BALLE .....	p 25
	C) LE MANIEMENT DE LA BALLE .....	p 30

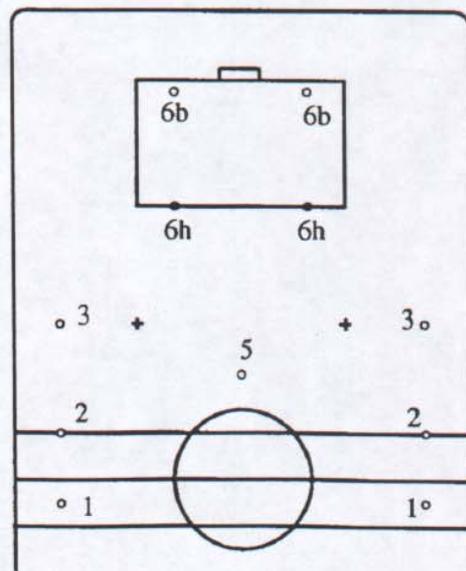
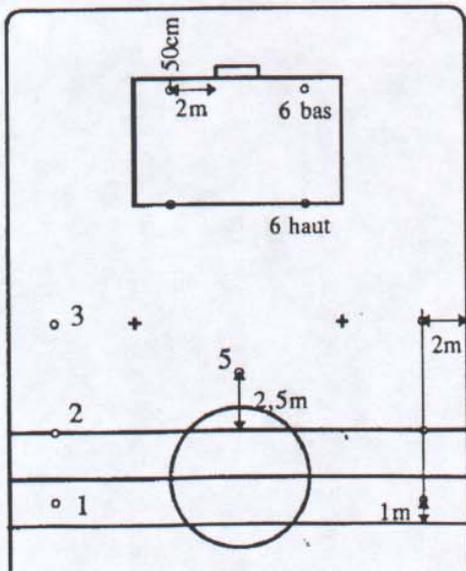
#### **LES TIRS**

I)	GENERALITES	p 59
II)	LES CRITERES DE QUALITE DES TIRS	p 59
III)	LA TECHNIQUE DES TIRS	
	A) LES TIRS FRAPPES .....	p 60
	B) LES TIRS POUSSES .....	p 73
	C) LES TIRS ACCOMPAGNES .....	p 84
	D) LES REPRISES DE VOLEE .....	p 90

## CODIFICATION DES SCHEMAS



### Position des points de repères sur la piste



## LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

Le Rink-Hockey est du hockey sur patins à roulettes. Il est par essence un sport collectif de petit terrain se pratiquant avec une crosse et une balle.

Dans ce document, principalement destiné aux entraîneurs de club, nous avons volontairement édulcoré la présentation de ce sport, aire de jeu, matériel, équipement spécifique des hockeyeurs et principales règles de jeu pour nous concentrer sur les apports techniques.

Nous insisterons cependant sur un point de sécurité. Le Rink Hockey est un sport qui se pratique en compétition avec des protections. **Imposer le port de ces protections** quelques soient les situations d'entraînement. En match, vos joueurs en auront besoin. Il est donc nécessaire de s'y habituer, notamment en ce qui concerne la prise de la crosse avec des gants.

La stratégie de ce sport repose principalement sur la vitesse de déplacement de la balle et du joueur. Quelles que soient les options tactiques envisagées par l'entraîneur, elles nécessiteront toutes une grande maîtrise de la technique individuelle.

La technique individuelle du hockeyeur comprend :

- le patinage
- le jeu crosse-balle
- les tirs.

Nous aborderons les aspects collectifs de ce sport dans le tome 2.



# LE PATINAGE

## **I - GENERALITES**

Le patinage est trop souvent un élément que l'on croit suffisamment acquis pour la pratique du Rink-Hockey.

Notre expérience d'entraîneurs auprès des présélectionnés régionaux qui arrivent à leur premier stage en Equipe Nationale nous a montré qu'un niveau de patinage insuffisant vient toujours limiter les possibilités de progression dans tous les autres compartiments du jeu.

Il faut considérer le patinage comme un élément déterminant dans la pratique du Rink-Hockey. Il est donc nécessaire de consacrer du temps à son perfectionnement.

Même au plus haut niveau de pratique, il est nécessaire d'entretenir une qualité et une adresse de patinage par la mise en place d'exercices spécifiques lors des entraînements.

L'intérêt du Rink-Hockey réside dans le fait que ce sport collectif s'enrichit des possibilités de déplacements offertes par l'évolution sur patins à roulettes. La qualité de patinage est donc un des éléments essentiels dans la pratique de cette discipline.

Par ailleurs, le patinage ne doit pas être une fin en soi mais il doit être au service du jeu collectif. Il doit donc satisfaire aux exigences :

- d'un sport collectif
  - coordonner ses déplacements par rapport à ses équipiers et à ses adversaires
- du Rink-Hockey
  - utiliser la crosse pour recevoir, donner la balle et shooter dans de bonnes conditions.

## **II - LES CRITERES DE QUALITE DU PATINAGE D'UN HOCKEYEUR**

Avant d'aborder les différents aspects du patinage, il est important de préciser la notion de qualité que nous lui attribuons. Cette qualité est liée à :

### **A - LA PRECISION**

#### **A.1 - Par rapport au placement du joueur sur l'aire de jeu**

Le patinage doit permettre d'aller partout sur un terrain. Pour cela, il est nécessaire de présenter des contraintes liées à l'espace.

En fonction de notre expérience et de l'analyse que nous avons de ce sport, nous présenterons des exercices de patinage liés à des situations de match qui nous apparaissent comme déterminantes.

Nous construirons donc des exercices :

- pour aller vers le but
- pour éviter ou contourner un ou plusieurs adversaires
- pour gêner un adversaire, l'empêcher d'aller au but, de faire ou de recevoir une passe, de shooter
- pour construire un système ou une phase de jeu.

Tout au long de cet ouvrage, lors des différents exercices que nous proposerons, nous insisterons sur le respect des consignes liées au patinage.

Hormis le retour en zone (ligne d'anti-jeu), il est intéressant de noter que, dans les règles du jeu, il existe peu de contraintes liées à l'espace. Il n'y a pas de hors jeu ou de ligne d'avantage, peu de zone où l'arrêt du joueur est interdit (sauf 1.5 m devant le gardien de but, dans les angles de la piste et derrière la cage de but).

#### **A.2 - Par rapport au positionnement**

Le hockeyeur doit patiner avec une crosse qui soit utilisable (à tout moment) pour faire "vivre" la balle ou pour défendre son camp. Pour cela, il est important de réaliser tous les exercices spécifiques au patinage avec la crosse en respectant :

- un positionnement correct des mains sur la crosse (voir ce chapitre)
- un placement correct de la crosse, l'extrémité au sol prête à donner, (à) recevoir, (à) conduire la balle ou à tirer au but.



Attention toutefois à ce que le niveau de patinage soit suffisant (sortie de l'école de patinage ; niveau 4 de l'initiation<sup>1</sup>) et que la crosse ne serve pas de support ou d'appui supplémentaire pour garder l'équilibre.

D'autre part, pour pouvoir s'adapter au placement des autres joueurs (équipiers ou adversaires), le hockeyeur ne doit pas être obligé de baisser la tête pour regarder la crosse ou la balle mais il doit au contraire "lever la tête" afin de voir le jeu. De ce fait, le hockeyeur a le plus souvent une position de patinage le buste légèrement relevé.

## B - LA VITESSE

La vitesse de déplacement est fondamentale dans la pratique de ce sport. Il est donc impératif de confronter les différents aspects du patinage à **la vitesse de déplacement** (avant, arrière) et à **la vitesse d'exécution** des retournement, freinages, etc.

## C - L'ENDURANCE

Il ne faut pas oublier qu'un match de hockey a une durée et qu'il est important de pouvoir maintenir la technicité du patinage jusqu'à l'issue de la partie. Il est donc nécessaire là aussi de confronter les différents aspects du patinage à **la durée dans le temps**.

# A L'ENTRAINEMENT

- ❖ Quand vous faites faire des exercices axés sur le patinage, même si vous n'utilisez pas de balle, soyez exigeants et demandez un positionnement correct de la crosse et du buste.
- ❖ Les ateliers et parcours que vous programmez doivent avoir une signification et doivent servir pendant le match. Inspirez-vous de situations que vous verrez lors de rencontres (du niveau auquel vous aspirez).
- ❖ Utiliser des plots et faire respecter des consignes strictes de déplacements.
- ❖ La préparation physique est faite pour que le geste technique soit effectué avec vitesse et avec la même qualité durant tout le match. Le patinage fait partie de la technique individuelle du hockeyeur.

---

<sup>1</sup> Cf Revue EPS – Initiation au Roller Skating

### **III – LA TECHNIQUE DE PATINAGE**

#### **A - LES DEPLACEMENTS**

Le hockeyeur doit pouvoir opter pour toutes les trajectoires et le patinage ne doit pas être un facteur limitant.

##### **A.1 - Les Déplacements en avant et en arrière**

Le hockeyeur doit maîtriser les déplacements<sup>1</sup> aussi bien en avant qu'en arrière, en ligne droite que sur une courbe (dans les deux sens : horaire et anti-horaire).

##### **A.2 - Les Retournements**

###### Le demi-tour

Le passage du déplacement avant/arrière ou arrière/avant ne doit pas poser de problème de stabilité ou de respect de trajectoire.

Nous rappelons qu'il doit se faire en maintenant la crosse au sol (comme tout le patinage) car plus tard il sera utilisé :

- en situation offensive lors de la conduite de balle
- en situation défensive pour intercepter une passe, pour contrer un tir.

###### L'inversion (tour complet)

Si l'inversion se fait sans changement de direction, elle doit se faire en déplacement sans passer par une phase d'arrêt, donc sans utiliser les butées comme point d'appui ou comme point de rotation. Le retournement se fait uniquement sur les roues. Il doit être fait avec le plus de rapidité possible, donc sans freinage préalable et sans perte de vitesse (les roues ne doivent pas faire de bruit).

Si l'inversion se fait avec un changement de direction important, on utilise la butée du patin intérieur comme point de rotation.

##### **A.3 - Les courbes**

Le hockeyeur doit conserver le plus de motricité possible et doit être capable de croiser<sup>1</sup> sur des courbes serrées. Lors de virages très serrés (tour de plot) , il doit conserver le maximum de vitesse en évitant tout freinage (perceptible par le bruit que font les roues lorsqu'elles dérapent).

A ce propos, il est quelquefois nécessaire de desserrer les ponts des patins afin d'apporter plus d'amplitude dans les prises de carre<sup>1</sup>

##### **A.4 - Les sauts**

Le hockeyeur doit être à même d'éviter un obstacle, un joueur au sol, une crosse, etc. Pour cela, il est intéressant de confronter le patineur à des situations similaires.

## **A L'ENTRAINEMENT**

- ❖ Nous vous présentons une série d'exercices (n°1 à 39) permettant d'organiser ce type de travail. Ces exercices peuvent être fait isolément ou enchaînés, mais l'entraîneur doit garder à l'esprit les critères de qualité du patinage (précision, vitesse, endurance).

<sup>1</sup> Cf Revue EPS – Initiation au Roller Skating

## B - LES DEPARTS ET LES ACCELERATIONS

### B.1 - Les départs et accélérations sur les butées

#### Description

Le hockeyeur utilise les butées situées à l'avant du patin. Les butées sont aussi appelées "frein" car elles sont aussi utilisées pour freiner en déplacement arrière. Dans ce cas, le patin repose sur un trépied constitué par les deux roues avant et la butée, il ne roule pas. Les appuis se font comme pour la course à pied.

#### Utilisation

Cette technique est très efficace quand le patineur est à l'arrêt ou que sa vitesse initiale est faible.

L'obtention de la vitesse est très rapide mais au bout de quelques appuis (4 à 6) cette phase de course devient inefficace et le patineur semble piétiner. Il doit poursuivre son accélération par une phase de patinage sur les roues sans utiliser les butées.

### B.2 - L'accélération sur les roues

Comme nous l'avons déjà signalé à partir d'une vitesse de déplacement élevée, l'accélération sera réalisée sans utiliser les butées. Et, si le joueur se trouve dans une courbe, il utilisera des "croisés". L'accélération se fera par l'augmentation de la fréquence des poussées et par une plus grande vitesse d'exécution.

## A L'ENTRAINEMENT

- ❖ Faire exécuter des accélérations à partir d'une vitesse initiale que vous déterminerez.
- ❖ Proposer des situations similaires à celles que vos joueurs rencontrent en match
  - après un freinage pour se démarquer, pour revenir en défense, etc.
  - après une chute
  - lors de combinaisons tactiques simples (enchaînements de passes).
- ❖ Associer des contraintes de trajectoire similaires à celles rencontrées en match
  - pour éviter un adversaire ou pour le surprendre
  - pour un remplacement en défense
  - pour marquer un adversaire
  - pour offrir une possibilité de passe à un équipier.
- ❖ Utiliser un chronomètre si vous voulez évaluer la progression de vos joueurs.
- ❖ Compter le nombre d'appuis sur les butées afin d'aider un joueur qui semble piétiner (ou patiner trop tôt). Vous pourrez lui demander de modifier sa course en ajoutant ou en supprimant un appui et chronométrez.
- ❖ L'accélération est à travailler quelle que soit la situation de patinage : avant, arrière, croisés.

## C - LES FREINAGES

### C.1 - Le Freinage sur les butées

#### Description

Le patineur est en déplacement arrière, il se penche vers l'avant et vient placer un ou deux membres inférieurs en extension vers l'arrière afin de venir chercher l'appui sur une ou deux butées.

Si le patineur est en déplacement avant, il sera précédé d'un retournement.



#### Utilisation

C'est le freinage le plus facile techniquement et le moins coûteux énergétiquement.

Il trouve son utilité lors des replis défensifs quand, à grande vitesse, le joueur veut freiner tout en restant face à son adversaire.

Il est peu utilisé dans les phases de jeu offensives.

### C.2 - Le Freinage latéral

#### Description

Le patineur réalise un virage serré afin de positionner les patins parallèles, perpendiculairement à la trajectoire. Le freinage est réalisé en faisant dériver les huit roues sur le sol. Il est perceptible par le bruit que font les roues.



Utilisation

Il est très efficace car les huit roues freinent.

Il est donc utilisé pour les freinages "d'urgence" quand le joueur veut s'arrêter sur une courte distance (en arrivant sur la balustrade par exemple).

Il est coûteux énergétiquement et musculairement car ce sont les quadriceps (muscles des cuisses) qui vont amortir toute l'énergie cinétique.

Il est difficile de réaliser ce freinage et de conserver une disponibilité du tronc et des membres supérieurs pour le jeu crosse-balle. En effet, plus le freinage est violent, plus le corps se penche vers l'intérieur afin de lutter contre l'énergie cinétique (idem vélo dans un virage)

A ce propos, le jeune hockeyeur utilise souvent à tort sa crosse comme un point d'appui supplémentaire pour garder l'équilibre.

Il est important de freiner des deux côtés (virage à droite, virage à gauche).

### C.3 - Le Freinage demi-latéral

Description

Il associe le freinage latéral sur le membre inférieur extérieur et un freinage sur la butée pour le membre inférieur intérieur.



Par convention, pour un freinage demi-latéral droit

Le patineur se déplace sur la droite et freine

- le membre inférieur droit est en freinage latéral (quatre roues au sol)
- le membre inférieur gauche est sur la butée.

Utilisation

Ce freinage présente plus de stabilité car les appuis au sol sont plus écartés.

Le buste reste plus droit et permet d'être disponible pour le jeu crosse-balle.

Il permet l'enchaînement rapide avec un départ dans l'autre sens car le membre inférieur intérieur est déjà en appui sur la butée.

Il est plus difficile techniquement car il associe les contraintes des deux freinages (butée et latéral) et nécessite un placement corporel précis au dessus des appuis.

Il est important de freiner des deux côtés (virage à droite, virage à gauche).

## C.4 - Le Chasse-neige

Description

Que ce soit en avant ou en arrière, le patineur vient placer ses patins de façon convergente.

En déplacement avant, le patineur roule sur les deux patins puis les pointes de pieds se rapprochent en même temps que les talons s'écartent. Les patins forment un V.

En déplacement arrière, les talons se rapprochent en même temps que les pointes s'écartent.

Utilisation

Il permet au patineur de rester de face par rapport à sa trajectoire.

En défense, il permet de rester face à son adversaire

En attaque, il est utilisé par le hockeyeur placé en pivot à l'intérieur de la défense adverse (appel de balle et freinage face à un partenaire).

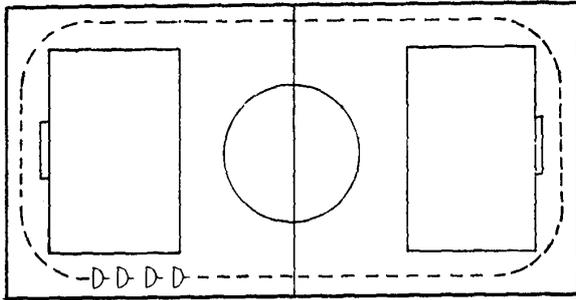
Il est peu efficace et ne peut être utilisé qu'à partir d'une petite vitesse de déplacement.

## A L'ENTRAINEMENT

L'augmentation de la difficulté dans la réalisation des freinages sera fonction :

- ❖ de la vitesse de déplacement.  
Définir les zones de prise d'élan avant le freinage. Organiser des exercices de vitesse (chronométrés) si vous désirez travailler à vitesse maximale
- ❖ de la stabilité avant le freinage.  
Imposer des contraintes de trajectoire, de sauts, de retournements.
- ❖ de l'espace.  
Délimiter les zones d'arrêt avec des contraintes plus ou moins "contournables" : lignes, plots, balustrades.  
Demander de rester face au but après un tir.
- ❖ de la vitesse de décision et d'exécution  
Diminuer le temps de préparation du freinage et demander de freiner en réponse à un ordre (coup de sifflet) ou en adaptation à un adversaire (atelier en miroir).

## Le Patinage - Exercices



### TOUR DE PISTE

#### Exercice 1

En déplacement avant avec des croisés dans les virages, à effectuer dans les deux sens.

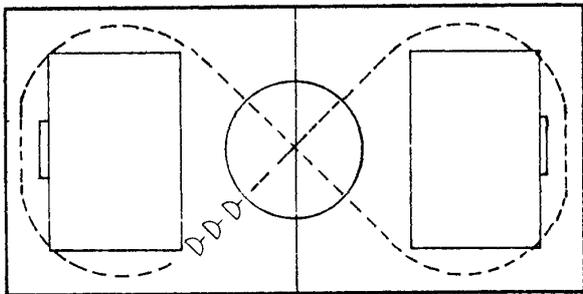
Cet exercice permet d'obtenir une grande vitesse de déplacement. Il évite les risques de collision.

L'intensité de l'effort est facile à régler en imposant une vitesse de déplacement (temps / tour).

Il permet de travailler l'endurance.

Il vous permet d'évaluer le niveau du hockeyeur dans ce domaine : il réalise (x) tours en (y) minutes.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



### LE HUIT

#### Exercice 2

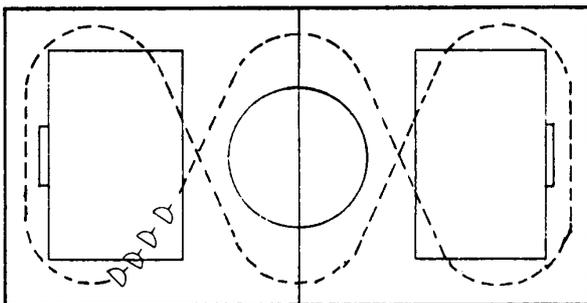
En déplacement avant.

On a les deux sens de déplacement sur le même exercice.

Il permet de travailler les croisés à grande vitesse.

Il demande aux hockeyeurs d'adapter vitesse et trajectoire quand ils se croisent au centre du terrain.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



### LE DOUBLE HUIT

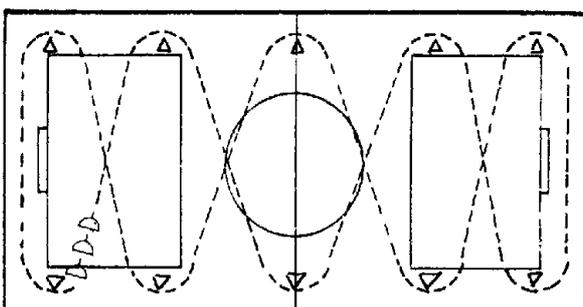
#### Exercice 3

En déplacement avant.

Modification des rayons de courbure du virage.

Permet de travailler l'accélération sur les petites courbes.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



### LE TRIPLE HUIT

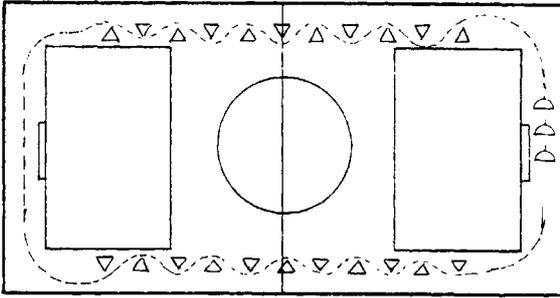
#### Exercice 4

En déplacement avant.

A faible allure, on peut demander de croiser. Si le déplacement est plus rapide, on peut demander freinage et accélération à chaque plot.

Attention, cet exercice est coûteux énergétiquement.

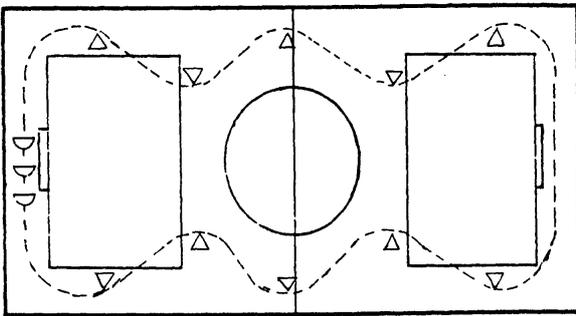
Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

**SLALOM SERRE***Exercice 5*

En déplacement avant sur un ou deux patins (appuis), dans les deux sens.

Cet exercice améliore le contrôle de la prise de carre. Faire varier la vitesse de passage, l'écartement des plots.

Vous pouvez faire varier l'intensité de l'exercice en installant des slaloms plus ou moins longs, ou sur une ou deux longueurs de terrain.

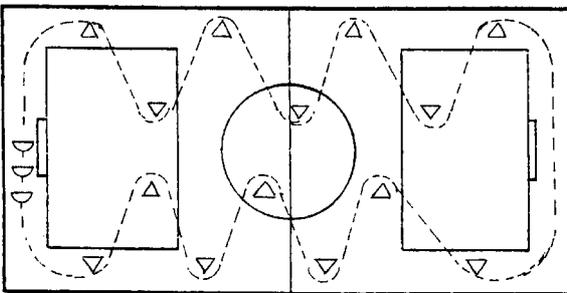
**SLALOM EN PATINANT***Exercice 6*

En déplacement avant, dans les deux sens.

Réaliser le slalom sans s'arrêter de patiner et en croisant.

Cet exercice n'a d'intérêt qu'effectué avec une grande vitesse de déplacement.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

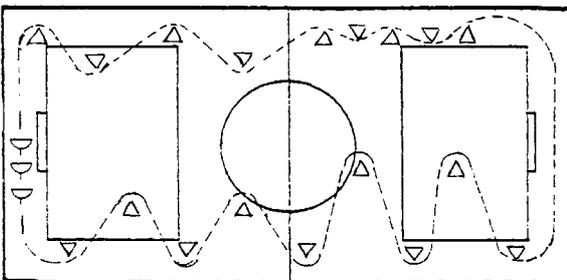
**VIRAGES et ACCELERATIONS***Exercice 7*

En déplacement avant, dans les deux sens

A faible vitesse, demander de croiser sur les petits virages (idem ex 4).

A grande vitesse, demander d'enchaîner un braquage (virage sur deux appuis, presque un freinage latéral) et une accélération sur les butées.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

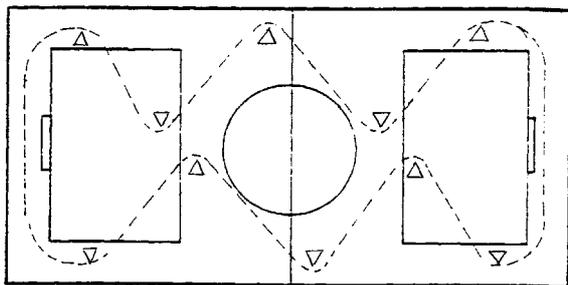
**SLALOM MIXTE***Exercice 8*

En déplacement avant, dans les deux sens.

Réunir sur un même parcours tous les types de slalom.

Imposer une vitesse de déplacement (temps / tour) qui mettra les patineurs en difficulté et obligera des adaptations dans le patinage.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

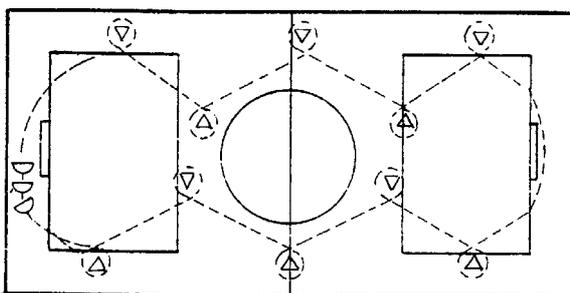
**SLALOM LARGE****Exercice 9**

En déplacement avant, dans les deux sens.  
Travail de phase spécifique de patinage. Passer chaque plot en réalisant une protection de balle :

- en fente
- en position "grand aigle".

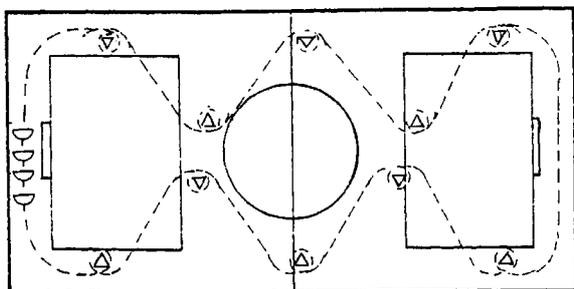
**Protection de la balle en fente****TOUR DU PLOT - Virage serré****Exercice 10**

En déplacement avant.  
Demander de faire le tour du plot en croisant et le plus près possible du plot (contrainte de trajectoire).  
Demander d'effectuer le tour du plot le plus vite possible.  
Sur tous les virages serrés, il est important d'effectuer les courbes sur les deux patins (les huit roues au sol), les patins parallèles et les membres inférieurs fléchis afin de garder le maximum d'adhérence.  
Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

**TOUR ET DEMI****Exercice 11**

En déplacement avant.  
Cet exercice est coûteux énergétiquement et difficile musculairement.

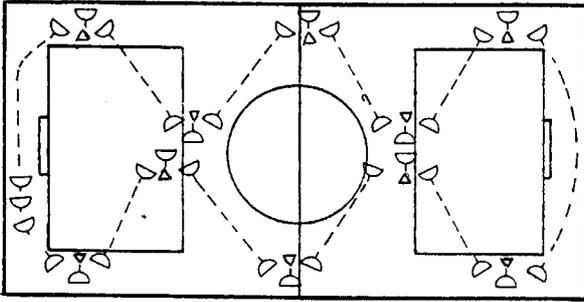
Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



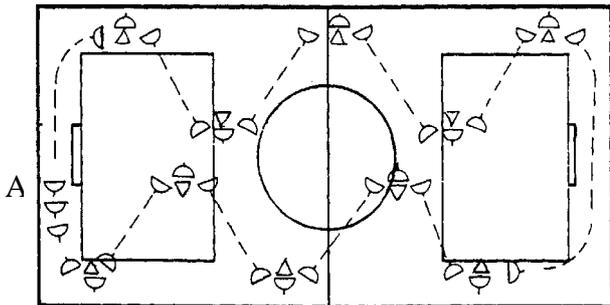
**½ TOUR et CONTOURNER****Exercice 12**

Départ en déplacement avant, faire un ½ tour avant le plot pour se mettre en déplacement arrière, puis contournez le plot en restant face au plot.

Faire cet exercice en utilisant les butées, puis sans les butées. Cet exercice permet de travailler les ajustements dans les petits déplacements utiles en marquage démarquage. Effectuer le même exercice en démarrant en déplacement arrière.

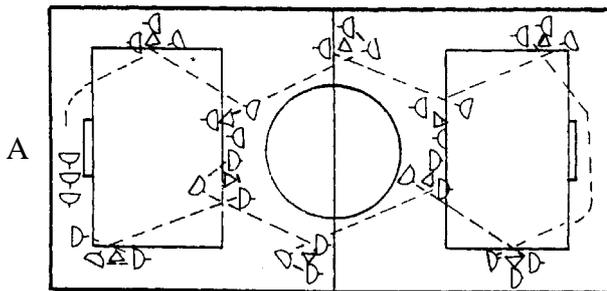
**½ TOUR et CONTOURNER****Exercice 13**

Même exercice que précédemment, mais contourner le plot en restant dos au plot.

**CONTOURNER****Exercice 14**

Départ en déplacement avant, aller jusqu'au plot puis le contourner en restant face à une largeur de terrain A.

Variante (non dessinée) : déplacements latéraux  
Aller jusqu'au plot puis le contourner en restant face à une longueur de terrain B.



B

**PETIT HUIT****Exercice 15**

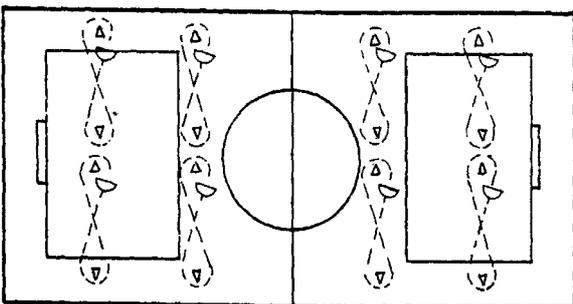
Enchaînement de déplacements avant puis arrière. Faire l'exercice en regardant la largeur ou la longueur du terrain.

Eviter les situations de blocage ou de freinage, les patins doivent rouler.

Travail du patinage sur des petits espaces.

Au début limiter la distance entre les plots afin de limiter la vitesse de déplacement.

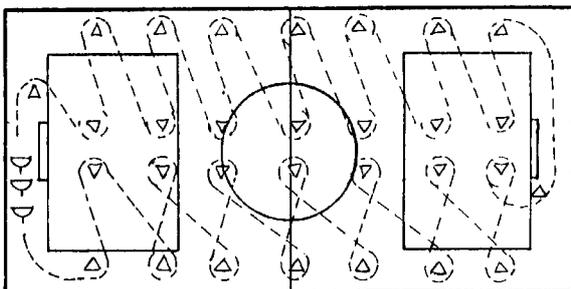
Demander de réduire l'utilisation de l'espace latéral.

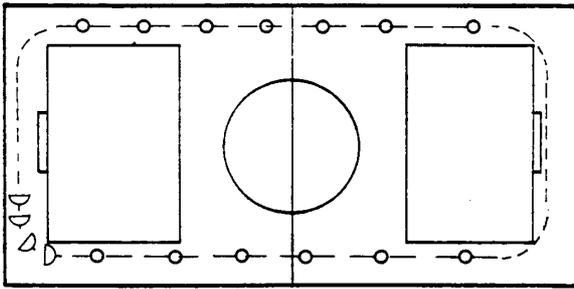
**COMBINAISON DE HUIT et SLALOM****Exercice 16**

En déplacement avant, dans les deux sens.

Si vous désirez travailler sur un circuit, vous pouvez associer les différents types de déplacements.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.





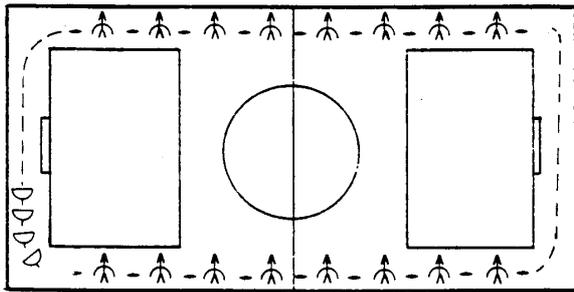
### ½ TOUR et INVERSION

#### Exercice 17

Sur un ou deux appuis.

Sur le tour de piste, faire des ½ tours ou inversions (tour complet).

Imposer les deux sens de rotation.



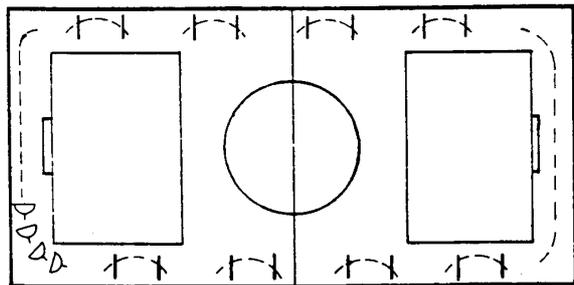
### SAUTS

#### Exercice 18

En déplacement avant, dans les deux sens.

Sur un ou deux appuis.

Faites varier la distance entre les obstacles et la hauteur de ceux-ci.



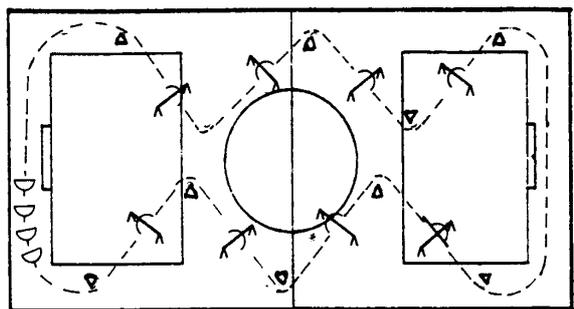
### ENJAMBEMENTS

#### Exercice 19

En déplacement avant, dans les deux sens.

Sur un ou deux appuis.

Le hockeyeur doit pouvoir éviter un obstacle tel qu'un joueur au sol.

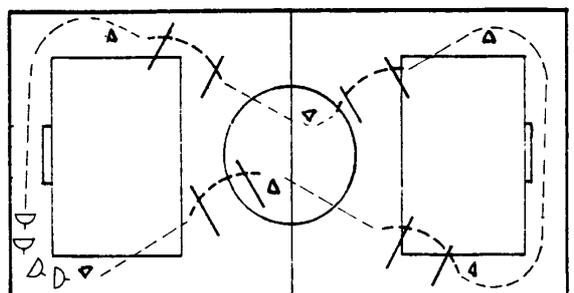


### SLALOMS et SAUTS

#### Exercice 20

En avant, dans les deux sens

Associer les variations liées à l'exécution des slaloms (croisés ou braquages lors des virages) et celles liées aux sauts (sur un ou deux appuis).



### COURBES ET ENJAMBEMENTS

#### Exercice 21

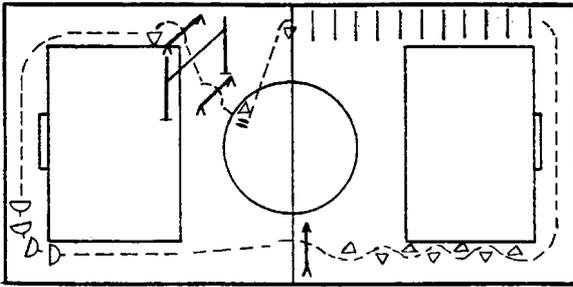
En avant.

L'enjambement est lié à la vitesse de patinage. La difficulté est de patiner aussitôt après l'enjambement. Demander de respecter des trajectoires après l'enjambement, soit en ligne droite, soit sur une courbe en croisant (en fonction du sens de rotation).

## PARCOURS

### Exercice 22

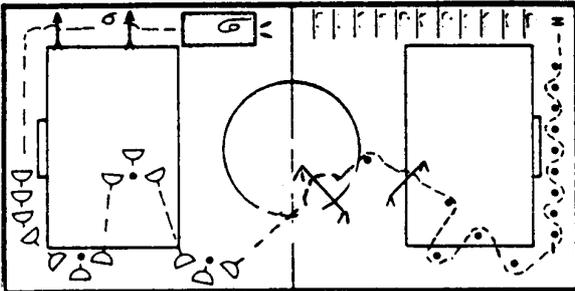
Le principe est d'associer tous les éléments du patinage. Sans freinage, on conserve une fluidité dans la réalisation de ces parcours. Cela permet d'associer préparation physique et technique de patinage.



## PARCOURS

### Exercice 23

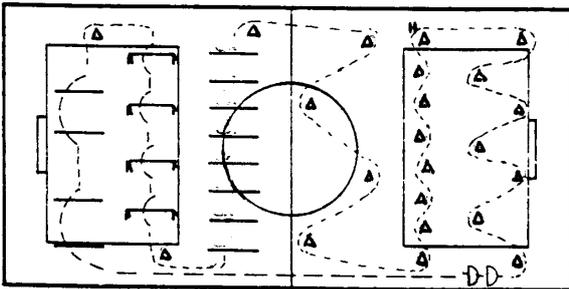
En intégrant  
 - plus de sauts  
 - des slaloms moins fluides,  
 on augmente la difficulté technique mais aussi la charge de travail physique (sans augmenter la vitesse de déplacement)



## PARCOURS

### Exercice 24

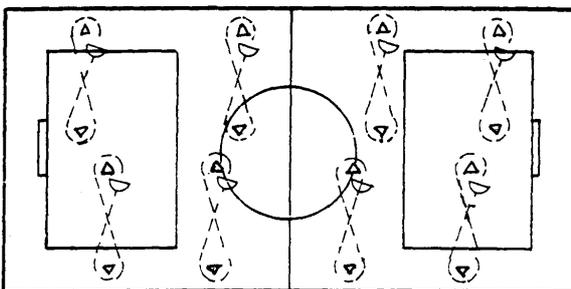
En allongeant les slaloms et en enchaînant les sauts, on peut mettre en place des parcours très difficiles sur le plan énergétique. Faire respecter un temps au tour, une durée d'exercice, une fréquence cardiaque. Etablir une progression (plus vite ou plus longtemps) pour préparer vos athlètes physiquement.



## FREINAGE LATERAL et 1/2 LATERAL

### Exercice 25

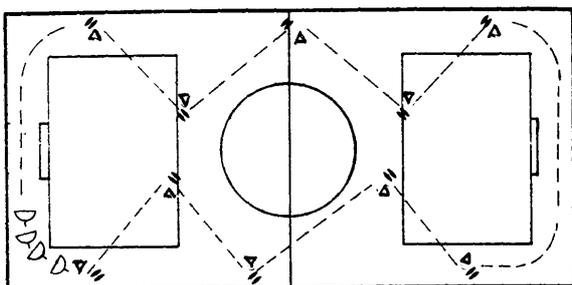
Pour l'apprentissage de ces freinages, il est plus facile d'utiliser des prises d'élan limitées. La trajectoire sur un "HUIT" permet de mettre en place le braquage (opposition à la trajectoire) qui précède le freinage. Attention à faire freiner des deux cotés (toujours regarder le même coté de la salle). Attention, l'enchaînement de freinages est coûteux énergétiquement (durée limitée).

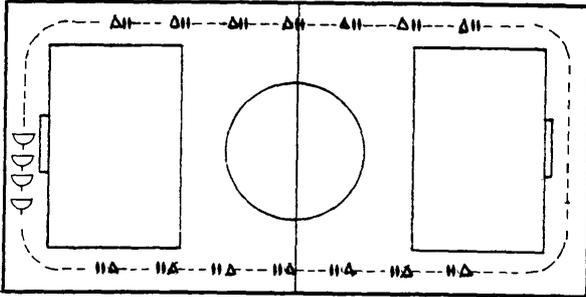


## FREINAGES

### Exercice 26

Faire varier l'installation des plots afin d'augmenter la prise d'élan. On peut enchaîner des freinages puis des accélérations sur les butées. Attention, l'enchaînement de freinages est coûteux énergétiquement (durée limitée).



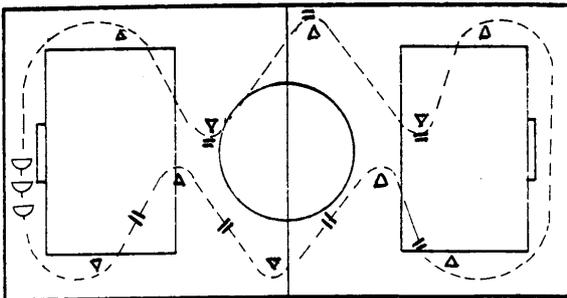
**FREINAGES***Exercice 27*

Utilisation du tour de piste afin d'augmenter la cadence des freinages (avec un signal sonore).

Tous les types de freinages sont à utiliser.

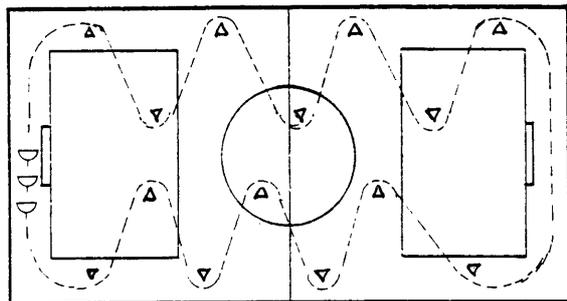
Faire des déplacements arrière ou des déplacements avant suivi d'un  $\frac{1}{2}$  tour pour travailler le freinage sur les butées.

Attention, l'enchaînement de freinages est coûteux énergétiquement (durée limitée).

**SLALOM et FREINAGES***Exercice 28*

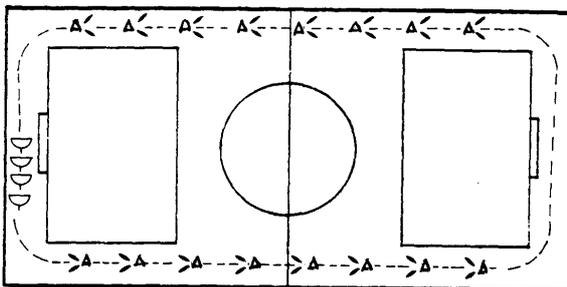
Sur un slalom, vous pouvez associer des contraintes de trajectoires et de freinages, soit sur les plots, soit au signal sonore.

Vous pouvez alterner freinages et inversions.

**SLALOM et FREINAGES***Exercice 29*

Resserrer le slalom afin d'augmenter le nombre et la cadence de freinage. Si vous imposez un temps au tour, vous obtenez un exercice physiquement très difficile.

En déplacement arrière, cet exercice permet d'aborder l'aspect défensif, (défendre à droite et à gauche). Penser à faire changer la crosse de main en fonction du déplacement : crosse dans la main droite quand le hockeyeur se dirige vers sa droite et inversement.

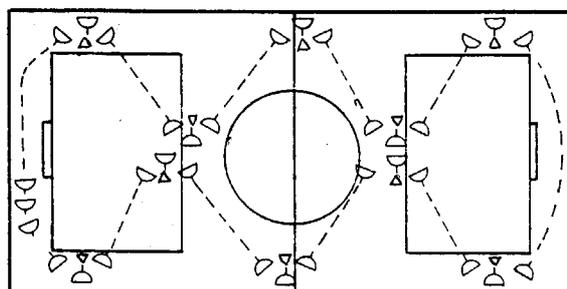
**CHASSE-NEIGE***Exercice 30*

En déplacement avant.

Ce type de freinage doit être effectué à partir d'une faible vitesse de déplacement.

Il faut rester dans l'axe de déplacement afin de rester face à la balle (en situation offensive ou défensive). Utiliser des tracés au sol.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

**CHASSE-NEIGE ARRIERE***Exercice 31*

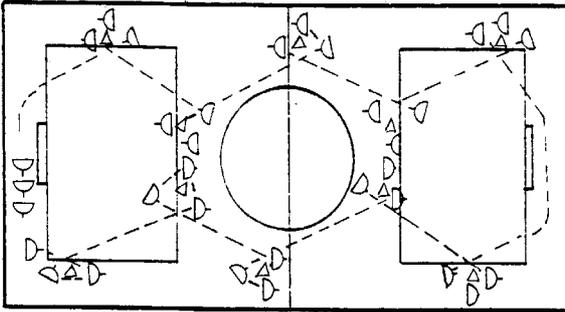
On reprend l'exercice n°12 en y ajoutant une composante de freinage.

Ceci correspond aux phases de jeu défensif.

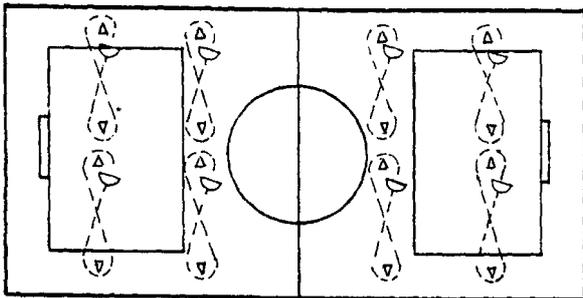
Rester vigilant à l'utilisation de la crosse pour défendre (crosse au sol, interception de la balle).

**CHASSE-NEIGE AVANT***Exercice 32*

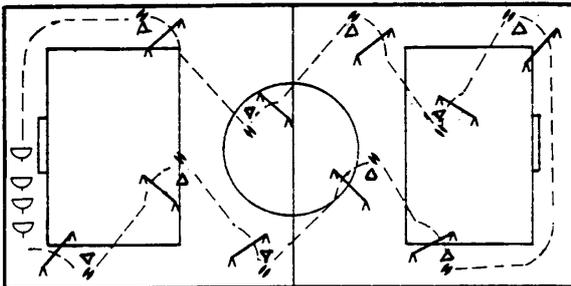
En déplacement avant.  
Chasse-neige avant, remplacement et accélération sur les butées.

**CHASSE-NEIGE AVANT ET ARRIERE***Exercice 33*

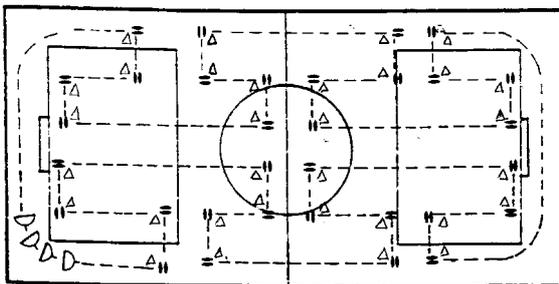
Enchaînement de chasse-neige avant et arrière  
Demander de faire l'exercice en regardant la longueur du terrain.

**PARCOURS***Exercice 34*

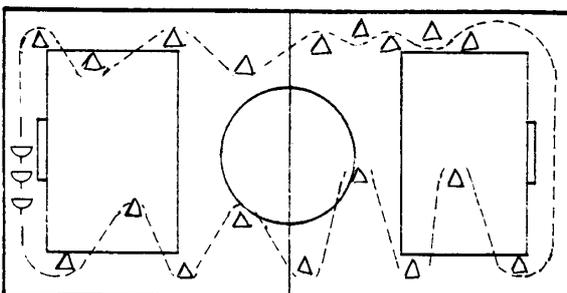
En déplacement avant.  
Associer les contraintes de trajectoires (slalom), de freinages et de sauts.

**PARCOURS***Exercice 35*

En déplacement avant, succession de freinages avec plus ou moins d'élan.  
On peut organiser ce parcours en restant toujours face à un côté de la piste. On alternera alors les déplacements (avant et arrière) et les types de freinages (latéraux, chasse neige, butées).

**PARCOURS***Exercice 36*

En fonction du sens de rotation utilisé sur la piste, la cadence des freinages va en augmentant ou en diminuant.



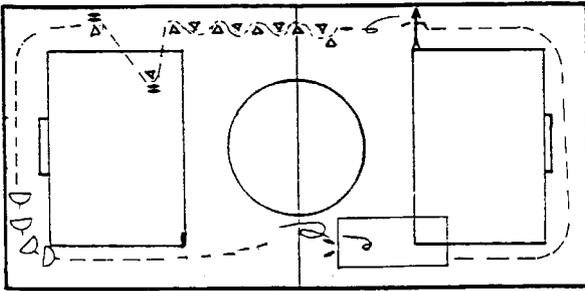
## PARCOURS

*Exercice 37*

On peut intégrer des freinages sur des parcours.

Ces parcours deviennent plus difficiles à gérer car ils présentent des risques d'embouteillage.

Placer les freinages dans des secteurs où la vitesse de déplacement est faible (après un slalom).

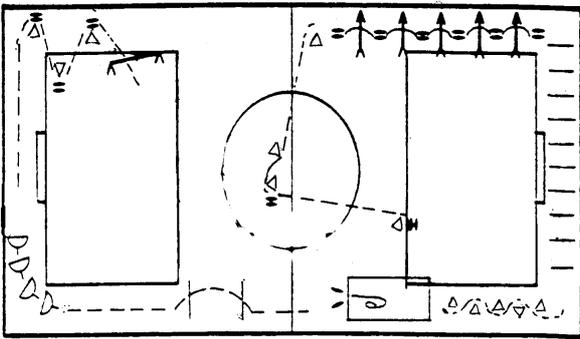


## PARCOURS

*Exercice 38*

Si vous souhaitez orienter votre circuit sur le travail musculaire (renforcement des cuisses) vous associez des exercices faisant intervenir flexion extension des cuisses.

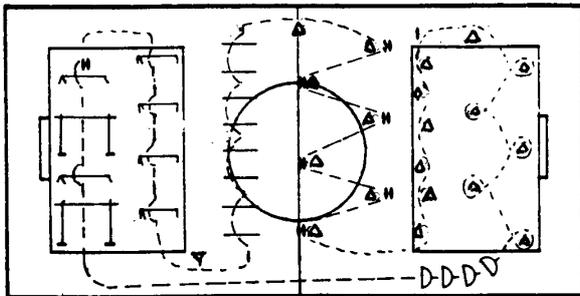
Enchaînement de sauts, d'accroupissements et de freinages.



## PARCOURS

*Exercice 39*

Si vous désirez mettre en place des exercices difficiles physiquement, vous pouvez associer toutes les contraintes de patinage (avec des freinages) mais vous essayez de conserver une vitesse élevée de déplacement en augmentant la distance entre les freinages.



Les schémas des *exercices 1 à 39* que nous avons utilisé sont issus du document italien " HOCKEY SU PISTA" de Di Francesco MARCHESINI. Les textes ne sont pas la traduction de cet ouvrage mais ont été redéfinis en fonction de l'intérêt technique que nous avons attribué à ces parcours de patinage.

## LE JEU CROSSE-BALLE

### **I - GENERALITES**

Dans ce chapitre nous abordons des exercices qui permettent au joueur de manier la balle pour la mettre à distance de l'adversaire afin :

- de conserver la balle
- de dribbler cet adversaire
- d'augmenter les possibilités de passe à un partenaire
- de s'ouvrir un angle de tir.

Dans un premier temps ces exercices se feront à l'arrêt, puis en déplacement.

Comme tous les ateliers que nous proposons, ils n'ont de valeur que replacés dans le contexte du jeu et plus précisément par rapport à des situations de match. Nous ne pouvons pas dans cet ouvrage vous présenter tous les exercices réalisables, d'autant que nous restons persuadés que les meilleurs exercices sont ceux qui naîtront de votre recherche personnelle.

D'autre part, vous remarquerez peut être une origine latine dans les appellations de certains exercices. Nous les avons conservées "littéralement" par fidélité à notre ami et conseiller italien : Giovanni INNOCENTI.

D'autres exercices sont apparus plus récemment et ils ont été baptisés grâce à "l'imagination" des joueurs et entraîneurs ou de l'anecdote qui les a vu naître. Ces appellations font désormais partie du codage que nous utilisons lors de l'entraînement des équipes nationales.

### **II – CRITERES DE QUALITE DU JEU CROSSE-BALLE**

Dans un premier temps on peut faire référence à la vitesse d'exécution. On peut l'évaluer en dénombrant le nombre de répétitions dans un temps donné, mais il faut bien convenir que cette évaluation est peu satisfaisante car trop éloignée de la réalité du jeu.

La qualité du jeu crosse balle correspond plus à des notions d'adresse ou d'adéquation du geste technique par rapport à la situation de jeu. Mais dans ce cas l'appréciation devient plus subjective. Si nous nous rapportons au jeu, il semble plus facile de rapporter la qualité du jeu crosse balle à une somme de "savoir-faire" :

- être capable de garder la balle face à un adversaire
- être capable de faire l'effort technique nécessaire pour assurer une passe
- être capable de dribbler un adversaire.

C'est la disponibilité du buste et des épaules associée au travail des poignets, qui va apporter amplitude et précision.

D'autre part, nous présentons une gamme d'exercices permettant l'acquisition "d'une technique individuelle". En réalité, chaque joueur (en fonction de sa personnalité) va s'approprier et adapter cette technique pour se constituer un registre personnel qui définira son "style de jeu". Le rôle de l'entraîneur est d'orienter les jeunes hockeyeurs vers l'acquisition d'un bagage technique le plus complet possible.

### III – LA TECHNIQUE CROSSE-BALLE

#### A - LA PRISE DE CROSSE

##### A.1 - A deux mains

###### Description

Généralement, la main directrice se place sur le haut de la crosse, l'autre main venant se placer juste en dessous. Comme pour l'écriture, il convient de laisser choisir le jeune hockeyeur.



###### Utilisation

Ce type de prise permet d'avoir :

- plus d'amplitude pour le maniement de la balle
- plus de puissance dans les shoots poussés (une fois que la force musculaire est acquise). Voir le chapitre sur les tirs poussés.
- une meilleure vision du jeu. Quand la crosse est au sol, cette prise avec les deux mains hautes permet une position du buste plus relevée et un regard panoramique sur le déroulement du jeu.

Ce type de prise nécessite une certaine force musculaire (plus les mains sont hautes, plus le bras de levier est grand). Par conséquent, chez les jeunes hockeyeurs, cette prise sera difficile à obtenir. Au cours de l'évolution du hockeyeur, parallèlement à l'acquisition de force, il faudra veiller au rapprochement des deux mains.

###### Variation

Pour les situations demandant plus de force comme certaines passes appuyées ou les tirs frappés, on assiste à un changement de position des mains (voir ce chapitre).

- La main directrice reste toujours sur le haut de la crosse
- L'autre main glisse légèrement vers le bas de la crosse (1/3 sup).



## A.2 - A une main directrice

Elle permet un gain d'amplitude par rapport à la prise à deux mains. Elle est surtout utilisée :

- pour **la réception** de passe peu précise quand le joueur est obligé "d'aller chercher" très loin la balle
- pour **la protection** de la balle (voir ce chapitre). Cela permet de mettre la balle à distance de l'adversaire, l'autre bras servant de protection.

Trop souvent, le jeune hockeyeur croit avoir une maîtrise suffisante pour se permettre de jouer à une main. Tous les exercices que nous proposerons seront donc à réaliser **à deux mains**.

Le jeu à une main sera un des éléments entrant dans le perfectionnement du joueur.

## A.3 - A une main non directrice

Le hockeyeur peut être amené à tenir sa crosse uniquement avec sa main non directrice.

### En situation défensive.

Il s'agit pour le défenseur de pouvoir faire obstacle, contrer une passe ou un tir, que cela soit sur sa droite ou sa gauche. Pour cela, il change sa crosse de main afin d'occuper la surface la plus grande possible.

### En situation offensive.

- pour la réception d'une passe à contre pied ou mal ajustée
- pour la réalisation d'un dribble : **le changement de main** (perfectionnement).

## B - LA CONDUITE DE BALLE

C'est la première contrainte que rencontre le jeune patineur qui découvre le Rink-Hockey. Le hockeyeur doit pouvoir se déplacer avec la balle.

La conduite de balle se réalise le plus simplement possible :

- la crosse pousse la balle vers l'avant, de ce fait la crosse est légèrement ouverte vers l'avant
- la crosse est tenue à deux mains
- la conduite de balle doit pouvoir se faire à droite ou à gauche quelle que soit la main directrice
- la balle doit rester en contact permanent avec la crosse
- la crosse ne change de côté par rapport à la balle que lorsqu'il y a changement de direction.



## B.1 - La Protection de la balle

Nous abordons maintenant ce chapitre car il associe une partie spécifique du patinage et la conduite de balle.



En présence d'un adversaire latéral, le hockeyeur peut protéger la balle sans avoir à modifier sa trajectoire. Pour cela, il interpose un patin entre la crosse de l'adversaire et la balle.

Afin d'augmenter l'efficacité de cette action, il peut faire écran avec le buste et maintenir l'adversaire à distance avec le bras. Dans ce cas, il réalise la conduite de balle à une main.



### A L'ENTRAINEMENT

- ❖ Effectuer tous les parcours de patinage décrits dans les exercices 1 à 39
- ❖ Travailler la protection de balle sur différentes trajectoires (ligne droite, virage).
- ❖ Associer les slaloms et protection de balle (exercices 4, 6, 7, 9, 16).
- ❖ Associer tour du plot et protection de balle (exercices 10 et 11).

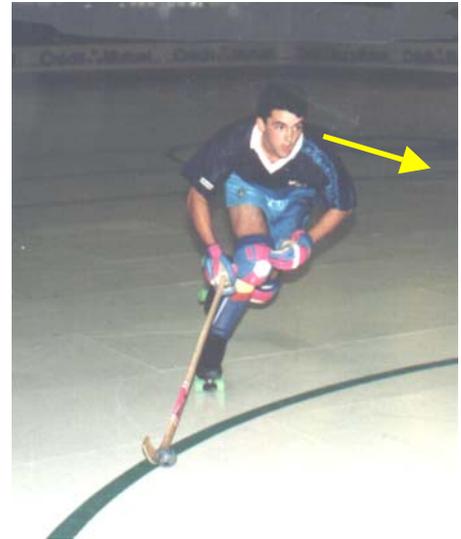
## Progression

### ❖ Conduire la balle sans la regarder

Conduire la balle à une main. Nous insistons une fois de plus sur le fait que la conduite de balle ne sert qu'à la préparation d'une autre action (passe, tir, etc.). Le jeune hockeyeur n'aura pas la possibilité de réaliser ces gestes à une seule main. Il est donc primordial d'avoir une maîtrise de la conduite de balle à deux mains et la force musculaire suffisante avant d'aborder le travail à une main.



**Mauvais exemple**



**Bon exemple**

### ❖ La conduite à une main doit pouvoir se faire avec la balle des deux côtés :

Pour un droitier :

- si la balle est sur sa droite, la prise de main se fait paume vers l'avant, "bras ouvert" (supination) – PHOTO A
- si la balle est devant lui ou sur sa gauche, la prise de main se fait paume vers l'arrière, "bras fermé" (pronation) PHOTO B

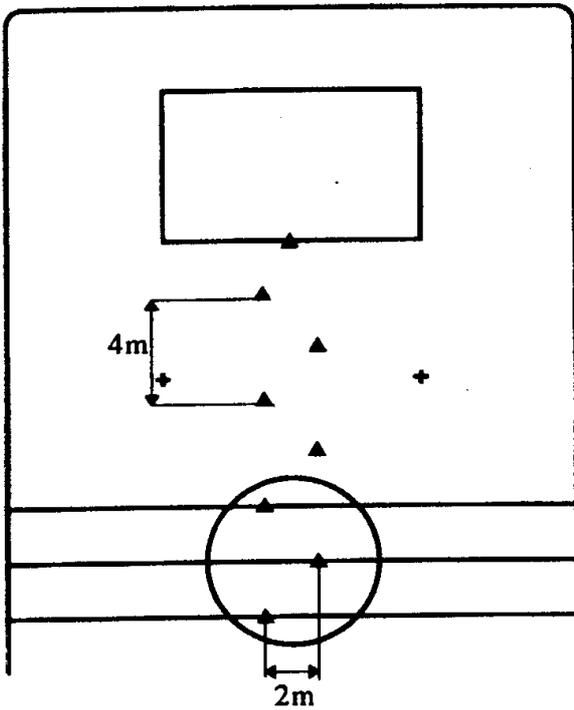
PHOTO A



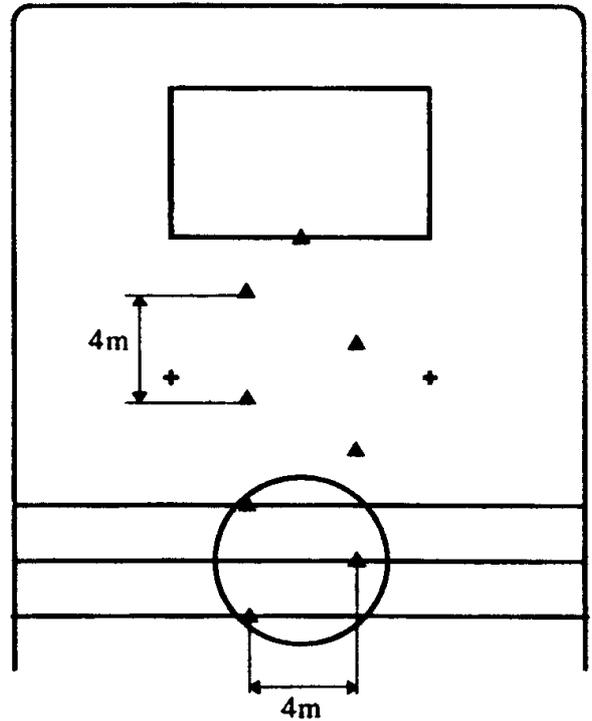
PHOTO B



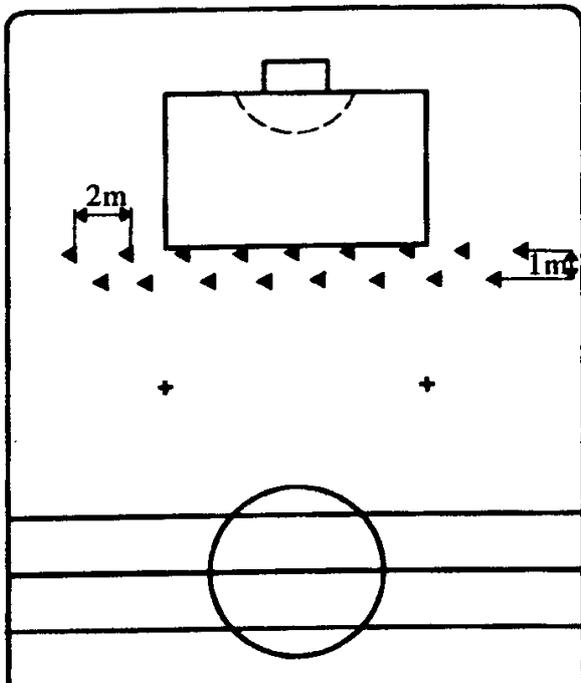
*Implantation des plots pour les exercices de Conduite et de Maniement de balle.*



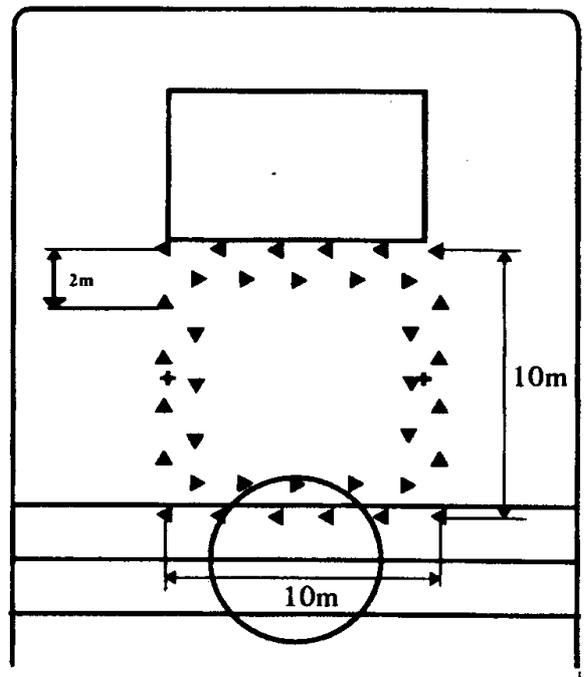
Slalom, Balancements, S-contre-S, Crochet.  
 Pour ces 2 schémas, penser à inverser la disposition latérale des plots. Départ à droite puis à gauche.



Slalom, Freinage ½ lat, Tunnel, Inversion.



Slalom, Balancement, S-contre-S, Crochet.

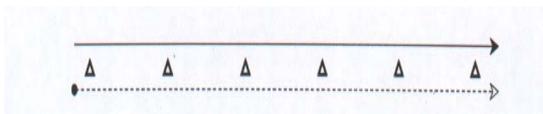


"Carré magique"  
 permettant d'enchaîner les différents exercices.

## La Conduite de balle - Exercices

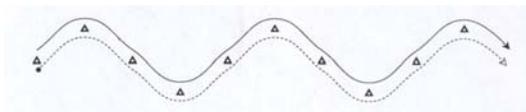
Les exercices ci-dessous sont à faire :

- 1) à 2 mains
  - la balle à droite
  - la balle à gauche
- 2) à 1 main (main directrice)
  - la balle à droite
  - la balle à gauche



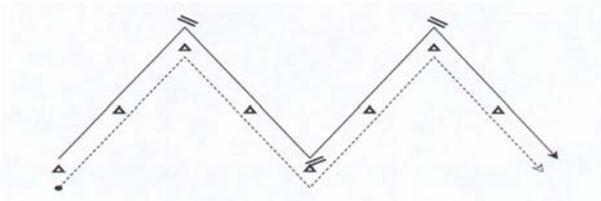
### Exercice 40

Placer une rangée de plots (hauteur environ 10 cm) en ligne droite, la conduite de balle se fait, les patins d'un côté de la rangée de plots et la balle de l'autre côté de la rangée de plots.



### Exercice 41

Même consigne que dans l'exercice 40, mais les plots sont disposés en ligne courbe.



### Exercice 42

Même consigne que dans l'exercice 40, mais les plots sont disposés en ligne brisée et il faut faire un freinage à chaque sommet de la ligne brisée.

### Variantes d'exercices :

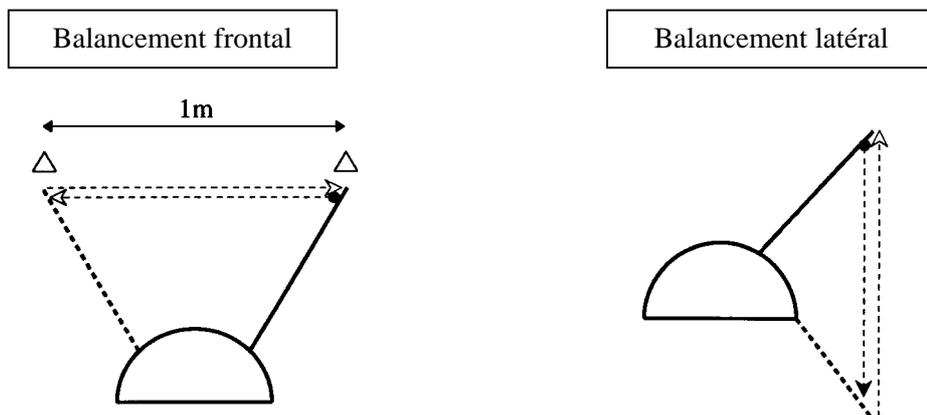
Effectuer avec une balle les parcours de patinage décrits dans les exercices 1 à 39.

## C - LE MANIEMENT DE BALLE

### C.1 - Le Balancement

#### Description

C'est le déplacement rectiligne de la balle. Il peut être frontal ou latéral.



**Balancement frontal**



**Balancement latéral**

Le balancement doit être réalisé

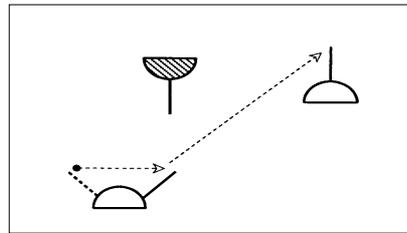
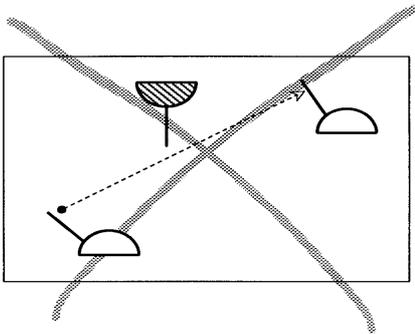
- la crosse tenue à deux mains
- à l'arrêt, les patins sont écartés et doivent rester parallèles, les genoux sont fléchis, le buste est droit, la tête haute
- la crosse doit être le plus possible en contact avec la balle. La crosse glisse avec la balle « collée », elle ne passe par-dessus la balle qu'en fin de mouvement pour l'arrêter avant de repartir dans l'autre sens.

La réussite du balancement est conditionnée par le déplacement du buste et des épaules latéralement au-dessus des patins. Les poignets doivent rester souples.

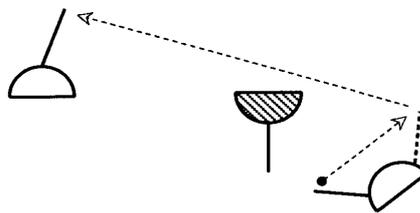
### Utilisation

Le balancement est utilisé :

- pour éloigner la balle de l'adversaire
- pour augmenter l'angle avant la passe



- pour ouvrir l'angle de tir
- pour préparer les tirs poussés (balancement latéral)
- pour passer les bras et jouer dans le dos de l'adversaire.



Effectué à grande vitesse, le balancement équivaut à une feinte de passe ou à une feinte de tir.

## A L'ENTRAINEMENT

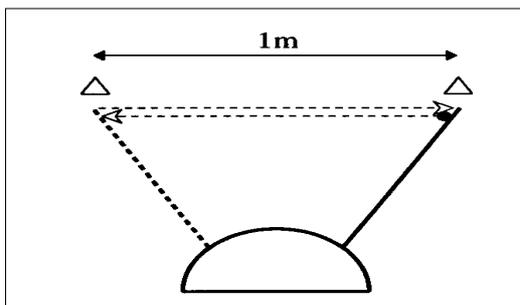
A l'arrêt puis en patinant :

- ❖ Faire respecter l'amplitude du mouvement (plots, lignes).
- ❖ Augmenter l'amplitude et la cadence du mouvement.
- ❖ Faire le balancement sans regarder la balle.
- ❖ Imposer de faire des balancements devant des objets posés sur la piste.
- ❖ Imposer des trajectoires qui obligent les hockeyeurs à lever la tête (obstacles, intersections de lignes).
- ❖ Associer des éléments de patinage avec le balancement, par exemple freinage demi-latéral et balancement.

### Progression

- ❖ Augmenter l'amplitude du mouvement en jouant à une main du côté directeur.
- ❖ Faire le balancement avant arrière entre les jambes.
- ❖ Enchaîner le balancement à des réceptions et exécutions de passes.
- ❖ Imposer le balancement latéral avant un tir.

### Le Balancement Frontal - Exercices

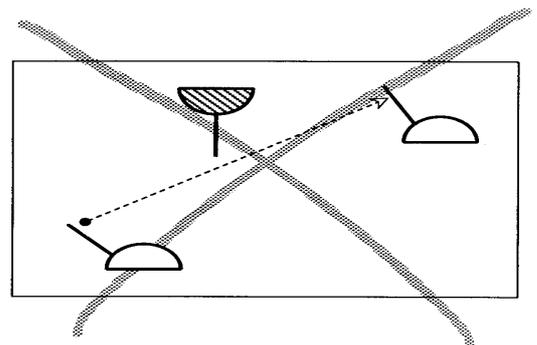
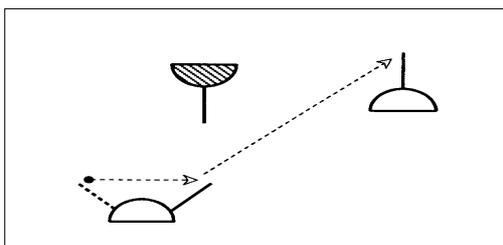


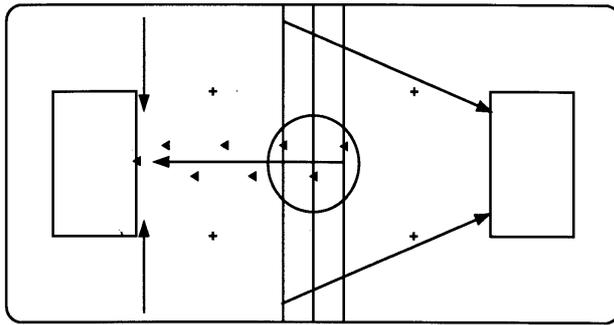
#### Exercice 43

A l'arrêt, effectuer le balancement frontal d'un plot à l'autre. (distance entre les plots : 1m)

#### Exercice 43, suite

A l'arrêt, à deux joueurs.  
Effectuer le balancement frontal et passe.

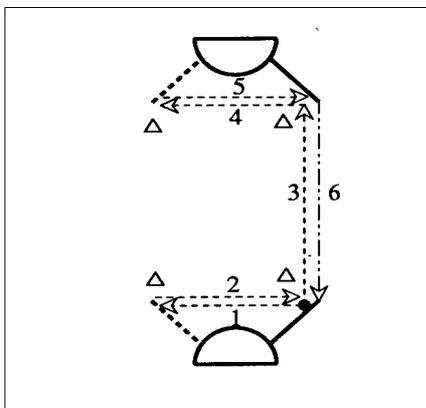




→ Axe d'implantation des plots

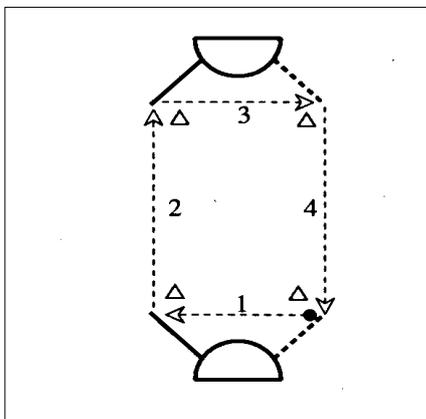
### Exercice 44

Effectuer le balancement d'un plot à l'autre en déplacement en modifiant l'axe d'implantation des plots.



### Exercice 45

A 2 joueurs, face à face avec 1 balle.  
A l'arrêt, effectuer un balancement frontal "aller et retour" puis passe. A faire des deux côtés.  
Faire varier l'écartement des plots et l'écartement entre les joueurs.



### Exercice 46

A 2 joueurs, face à face avec 1 balle.  
A l'arrêt, effectuer un balancement frontal puis passe.  
Faire dans les deux sens.  
Faire varier l'écartement des plots et l'écartement entre les joueurs.

### Exercice 47

En déplacement

- En miroir
- En s'écartant, en se rapprochant (symétrie)

### Exercice 48

A 2 joueurs, avec 1 joueur décalé.

Le joueur A se décale sur la droite ou sur la gauche.

Plusieurs organisations sont possibles :

- le joueur A se décale toujours du même côté (appel de balle)
- le joueur A se décale alternativement à droite et à gauche (essuie glace – démarquage)
- le joueur A se décale en choisissant son côté (2 fois à droite, 1 fois à gauche, etc.)

### Exercice 49

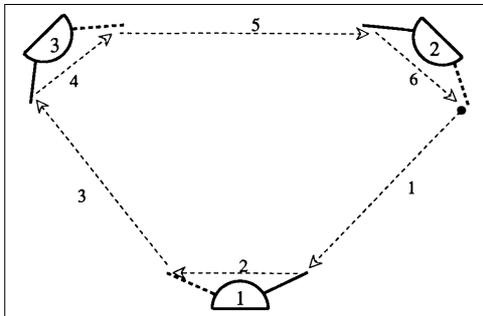
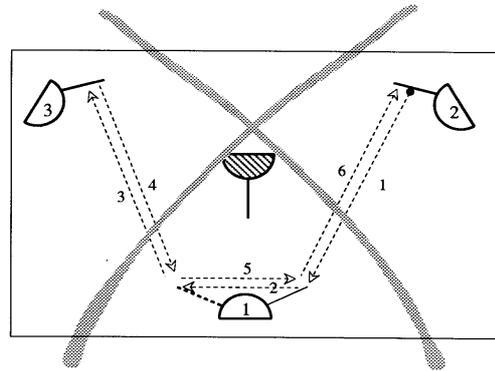
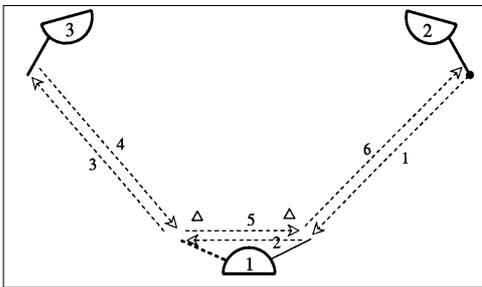
Le joueur 1 reçoit la balle du joueur 2, effectue un balancement frontal et donne la balle au joueur 3. Le joueur 3 reçoit la balle du joueur 1, redonne la balle au joueur 1 qui effectue un balancement et redonne la balle au joueur 2.

Mauvais schéma : mauvais positionnement de la crosse des joueurs 2 et 3 qui attendent la passe.

Au bout de (x) fois, changement des rôles des joueurs.

Faire varier :

- l'écartement entre les plots
- l'écartement entre les joueurs.



### Exercice 50

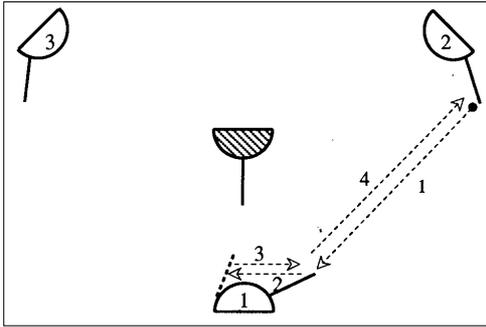
Trois joueurs à l'arrêt

Effectuez un balancement frontal puis passe.

A faire dans les deux sens de rotation.

### Exercice 51

Même consigne qu'à l'exercice 50, mais avec un défenseur "diminué", c'est à dire un défenseur ayant un handicap : tenir sa crosse par le bout arrondi, tenir sa crosse avec sa main non directrice.



### Exercice 52

Même exercice que le 51, mais pour faire déplacer la crosse du défenseur, les joueurs peuvent effectuer une feinte de balancement, c'est à dire un demi-balancement "aller et retour" et redonner la balle au même joueur.

### Exercice 53

2 balles pour 3 joueurs.

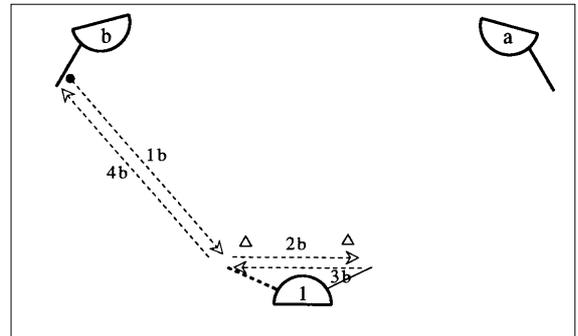
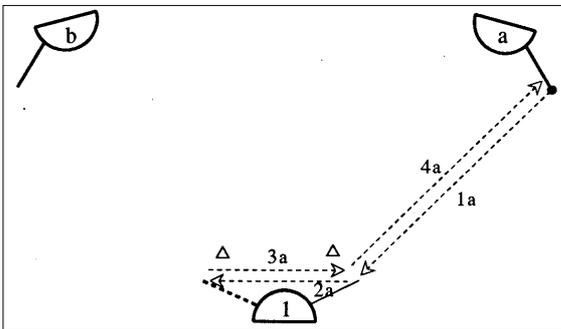
Le joueur 1 reçoit la balle du joueur A, effectue un balancement frontal "aller retour" et redonne la balle au joueur A.

Le joueur 1 reçoit la balle du joueur B, effectue un balancement frontal "aller retour" et redonne la balle au joueur B.

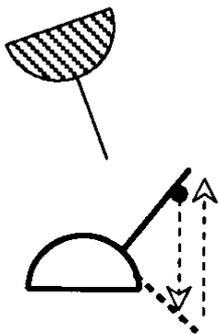
Au bout de (x) fois, changement des rôles des joueurs.

Faire varier :

- l'écartement entre les plots
- l'écartement entre les joueurs.



## Le Balancement Latéral - Exercices



### Exercice 54

Seul, à l'arrêt.

- a) Effectuer des balancements latéraux à 2 mains des 2 côtés et entre les jambes.
- b) Du côté directeur, avec la main directrice seule effectuer des balancements latéraux en allant chercher plus loin en arrière.

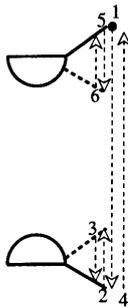
➔ Utilité : protection de la balle.

La conduite de balle se fait du côté opposé à l'adversaire.

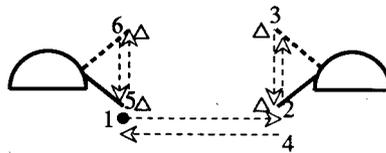
**Exercice 55**

- a) à l'arrêt, à 2 face à face : effectuer un balancement "aller retour", puis passe. Dessin 2A
- b) à 2, côte à côte : effectuer un balancement "aller retour" puis passe « derrière ». Dessin 2 B
- c) à 2, côte à côte. effectuer un balancement puis passe. A effectuer dans les deux sens de rotation. Dessin 2C.

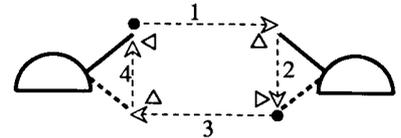
DESSIN 2A



DESSIN 2B



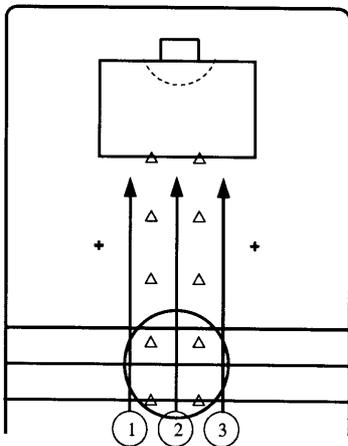
DESSIN 2C



**Exercice 56**

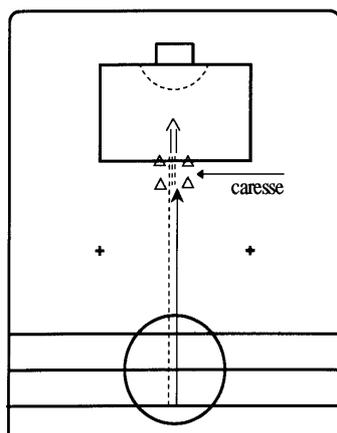
A deux, en déplacement. Effectuer des balancements latéraux et passe :

- en s'écartant, en se rapprochant,
- en miroir.



**Exercice 57**

Délimiter un couloir avec des plots.  
 Imposer avant le tir poussé, un balancement latéral.  
 Couloir 1 : à gauche,  
 Couloir 2 : entre les jambes,  
 Couloir 3 : à droite.



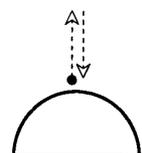
**Exercice 58 – La Caresse** (Cf dessin ci-dessous)

Elle sert le plus souvent à préparer un tir poussé, en coup droit, car elle permet de positionner la balle près des patins.  
 Lorsqu'elle est réalisée avec une grande vitesse d'exécution, cela correspond à une feinte de tir poussé.

A réaliser :

Seul, à l'arrêt puis en mouvement.

Imposer une caresse avant le tir, à exécuter dans l'espace délimité par 2 plots. Au départ, la distance entre les plots sera d'un mètre, elle devra tendre vers 60 cm en senior.



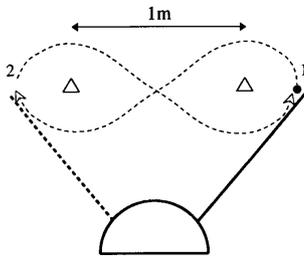
## C.2 - Le S (contre S)

### Description

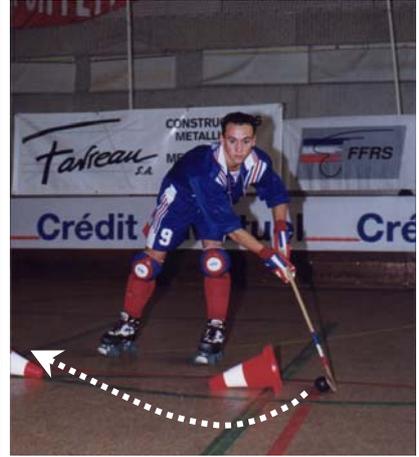
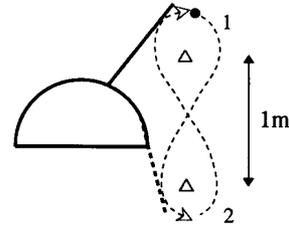
**C'est un exercice d'entraînement.**

C'est le déplacement de la balle en suivant un S couché latéralement. Il consiste à déplacer la balle latéralement en évitant un obstacle (crosse de l'adversaire).

Le S contre S frontal



Le S contre S latéral



Le S-contre-S doit être réalisé :

- crosse à deux mains (position haute)
- à l'arrêt, les patins sont écartés (largeur d'épaules) et doivent être parallèles
- la crosse reste le plus possible en contact avec la balle

La recherche d'amplitude du mouvement doit être latérale ou frontale. Faire attention au sens du déplacement de la balle.

La réussite du S-contre-S est liée à la disponibilité du buste et des épaules pour la recherche de l'amplitude du mouvement et au travail des poignets pour la précision dans le déplacement de la balle.

### Utilisation

Le S est utilisé pour dribbler un adversaire. Le joueur fait la feinte d'aller à droite pour passer à gauche.

Il permet d'éviter la crosse de l'adversaire pour exécuter une passe ou un tir, de déplacer latéralement le défenseur.

Devant le but, il sert à fixer le gardien au premier poteau, puis il permet d'ouvrir l'angle de tir (tir au 2<sup>ème</sup> poteau)

## A L'ENTRAINEMENT

A l'arrêt :

- ❖ Imposer des contraintes de déplacement de la balle (plots)
- ❖ Ajouter vitesse d'exécution puis amplitude du geste
- ❖ Faire le S-contre-S sans regarder la balle

### Progression

- ❖ Ajouter la conduite de balle à une main du côté directeur.
- ❖ Utiliser le S pour mettre le joueur en situation de passe ou de tir. Veiller à obtenir la réalisation de l'exercice des deux côtés puisqu'on ne fait plus S-contre-S mais un seul S

### Le S (contre-S) - Exercices

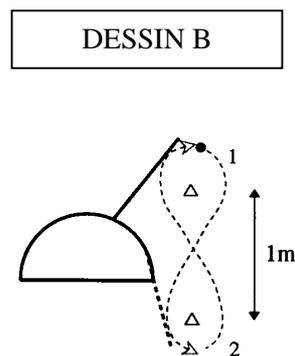
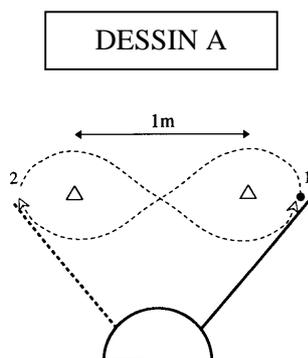
#### Exercice 59

##### Le S contre S frontal – dessin A

A l'arrêt, à 2 mains. Augmentez l'amplitude latérale, les plots sont disposés à 50 cm de chaque côté des patins.

##### Le S contre S latéral – dessin B

A l'arrêt. Effectuer à 2 mains à l'avant et à l'arrière.

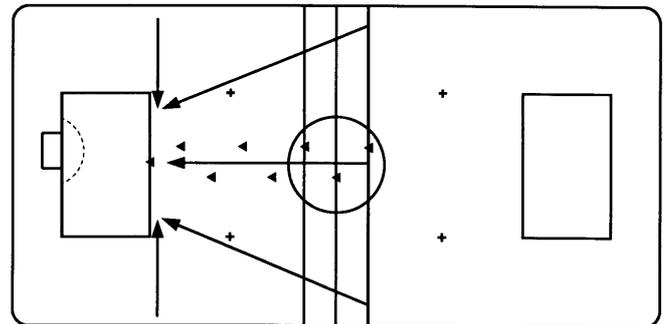
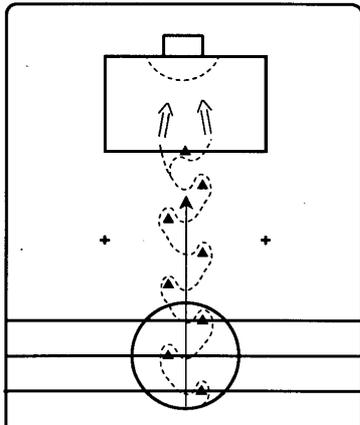


### Exercice 60

En déplacement à 2 mains.

- 1) Sur parcours libre.
- 2) Disposer des plots en quinconce pour alterner un S à droite et un S à gauche. Finition : faire un tir poussé, à droite ou à gauche du dernier plot. A effectuer dans les différentes directions. Cf dessin A
- 3) Même exercice pour un droitier : faire un S à une main à droite, et à deux mains à gauche (pour un gaucher, c'est l'inverse).  
La finition c'est à dire le tir poussé se faisant toujours à deux mains.

DESSIN A

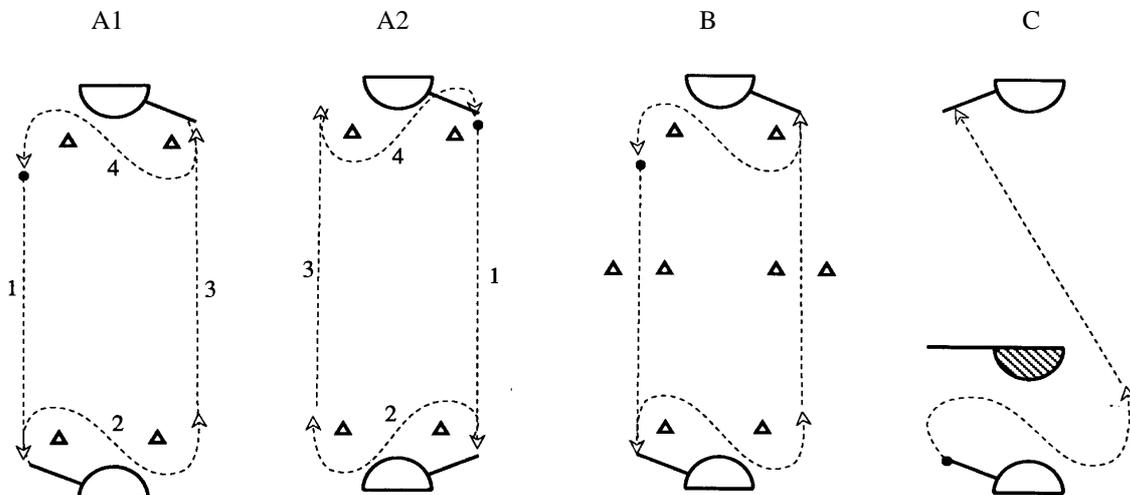


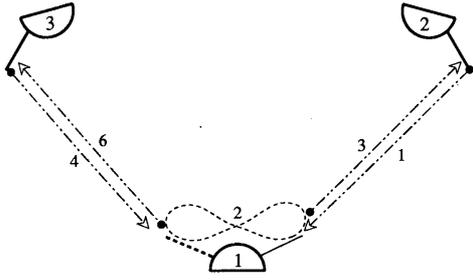
Axe d'implantation des plots par rapport au but

### Exercice 61

A l'arrêt, à 2 joueurs.

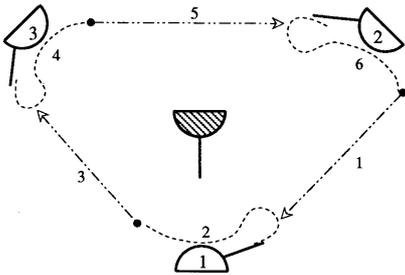
- 1) Disposer 2 plots devant chaque joueur. Faire un S suivi d'une passe. – dessins A1 – A2.  
A effectuer dans les 2 sens.
- 2) Progression : disposer des plots en plus pour imposer une passe précise. – dessin B.
- 3) Variante. dessin C - Utilité : passe dans le dos d'un adversaire.





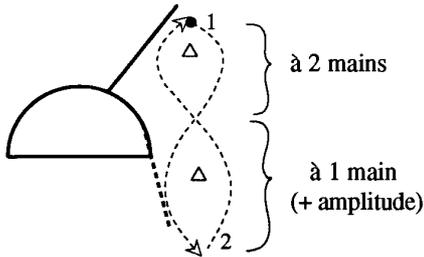
*Exercice 62*

A l'arrêt, 3 joueurs.  
Même consignes qu'à l'exercice 53 – Balancement



*Exercice 63*

3 joueurs à l'arrêt  
Même consignes qu'à l'exercice 50, 51 Balancement



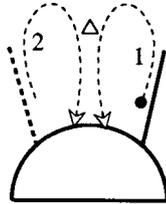
*Exercice 64*

Effectuer des S contre S latéraux.  
1) A l'arrêt, à 2 mains, des 2 côtés.  
2) En déplacement, à 2 mains.  
3) A 2 mains à l'avant et à une main à l'arrière.

### C.3 - Le Crochet (contre crochet)

#### Description

C'est le déplacement de la balle en suivant un I. Il est proche du S-contre-S mais cette fois le déplacement de la balle se fait de l'avant vers l'arrière afin d'éviter un obstacle.



Le crochet doit être réalisé :

- crosse à deux mains (position haute)
- à l'arrêt les patins doivent être parallèles
- la crosse reste le plus possible en contact avec la balle
- la recherche d'amplitude du mouvement doit être antéro-postérieure (avant-arrière) avec le moins d'encombrement latéral. La balle ne doit pas dépasser l'écartement des deux patins.



#### Utilisation

Le crochet sert à dribbler un adversaire. L'attaquant vient fixer le défenseur en lui présentant la balle vers l'avant. Au moment où le défenseur avance la crosse pour jouer la balle l'attaquant réalise le crochet.

Il est utilisé :

- pour dribbler dans les petits espaces (surface de réparation, angles du terrain, marquage individuel, etc.)
- pour armer un tir poussé. Le hockeyeur ramène la balle près de ses patins.

En général, un crochet n'est pas suivi d'une passe, il est suivi d'une conduite de balle.

## A L'ENTRAINEMENT

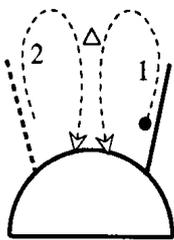
A l'arrêt puis en patinant

- ❖ Imposer des contraintes de déplacement de la balle (plots)
- ❖ Ajouter vitesse d'exécution puis amplitude du geste
- ❖ Faire le crochet sans regarder la balle

## Progression

- ❖ Pour augmenter l'amplitude du geste, demander lors du crochet de ramener la balle entre les deux patins (sous les jambes).
- ❖ Ajouter la conduite de balle à une main du côté directeur.
- ❖ Associer crochet et inversion, crochet et tunnel.
- ❖ Associer feinte de tir (frappé ou poussé), crochet.
- ❖ Associer crochet et tir poussé dans le même mouvement.

## Le Crochet (contre crochet) - Exercices



### Exercice 66

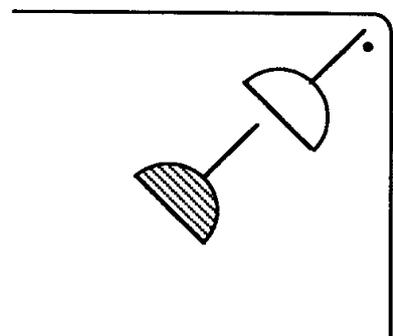
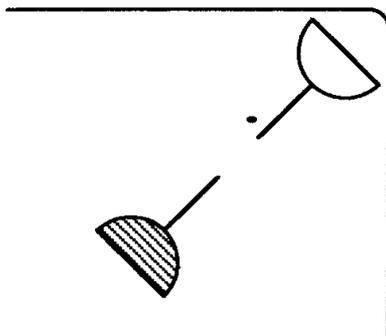
A l'arrêt.

Progression :

- augmenter l'amplitude
- effectuer à 1 main du côté de la main directrice et retour entre les jambes et à 2 mains de l'autre côté.

### Exercice 67

Le crochet est aussi utilisé pour sortir d'un angle. Faire varier les situations de départ (du 1 contre 1 dans des petits espaces).



### Exercice 68

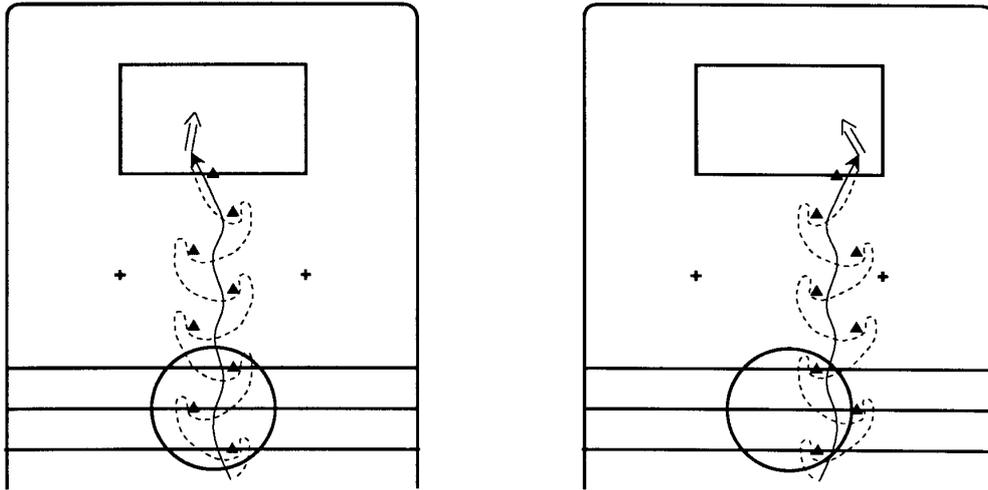
En déplacement

1) Enchaîner : crochet (à 1 ou 2 mains) puis tir poussé à 2 mains.

A effectuer sur les parcours ci-dessous.

2) Enchaîner : crochet (à 1 ou 2 mains), inversion (à 1 ou 2 mains) puis tir poussé.

En déplacement, le joueur va avancer le patin (droit) quand il effectue son crochet (droit). De cette façon, il associe feinte de corps et crochet.



### Exercice 69

A 2 contre 2, dans un quart de terrain.

1) Utiliser crochet, S, protection de balle, puis passe

2) Utiliser crochet, débordement, conduite de balle associée à protection de balle, puis passe.

## C.4 - Le Tunnel

### Description

Le joueur fait passer la balle, latéralement, sous lui, entre les patins.

Le tunnel doit être réalisé :

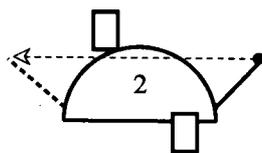
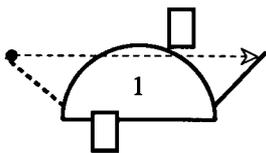
- crosse à deux mains
- les patins doivent être parallèles
- les huit roues collées au sol.



### TUNNEL B

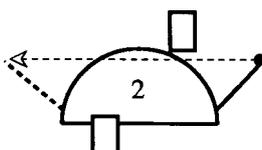
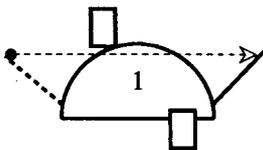
### Deux possibilités

- 1) conduite de balle devant soi. Tunnel A  
→ C'est le tunnel le plus facile à réaliser.



TUNNEL A

- 2) conduite de balle latérale (protection de balle). Tunnel B  
→ Ce tunnel est difficile à réaliser car au départ la balle se situe latéralement et en arrière du joueur. Le plus souvent, il est réalisé à 1 main, côté directeur.



TUNNEL B

### Utilisation

Le tunnel sert à dribbler un adversaire ou à protéger la balle.

## A L'ENTRAINEMENT

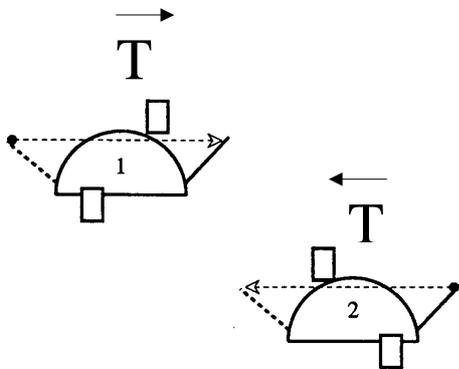
- ❖ Privilégier l'apprentissage du Tunnel A.
- ❖ Faire réaliser le tunnel en déplacement mais vérifiez que le joueur utilise bien les deux côtés.
- ❖ Enchaîner : freinage, tunnel et accélération ou tir.
- ❖ Utiliser le tunnel pour mettre le joueur en position de passe ou de tir.

### Progression

- ❖ Faire le tunnel à une main du côté directeur et à deux mains de l'autre côté.
- ❖ Faire à une main en changeant la crosse de main à chaque tunnel.
- ❖ En déplacement, associer tunnel et inversion.
- ❖ Tunnel B.

### Le Tunnel - Exercices

**T** codification pour le tunnel. La flèche matérialise le déplacement de la balle



#### Exercice 70

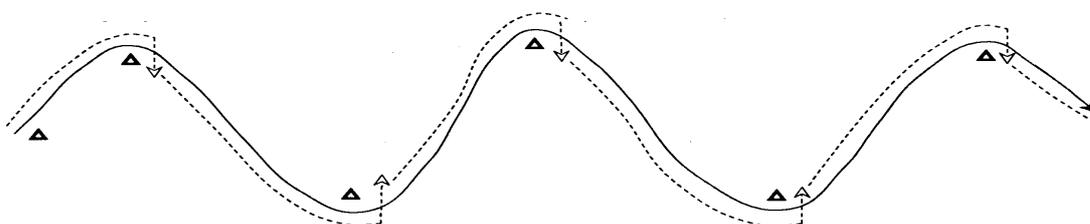
A l'arrêt.

- 1) Effectuer des tunnels à 2 mains. Utiliser les 2 fentes. Les tunnels se font obligatoirement sans contrôle de la balle.
- 2) Effectuer des tunnels en changeant de fente à chaque passage de la balle.
- 3) Progression : effectuer des tunnels à une main (difficile du côté de la main directrice).

#### Exercice 71

En déplacement. Situation d'apprentissage.

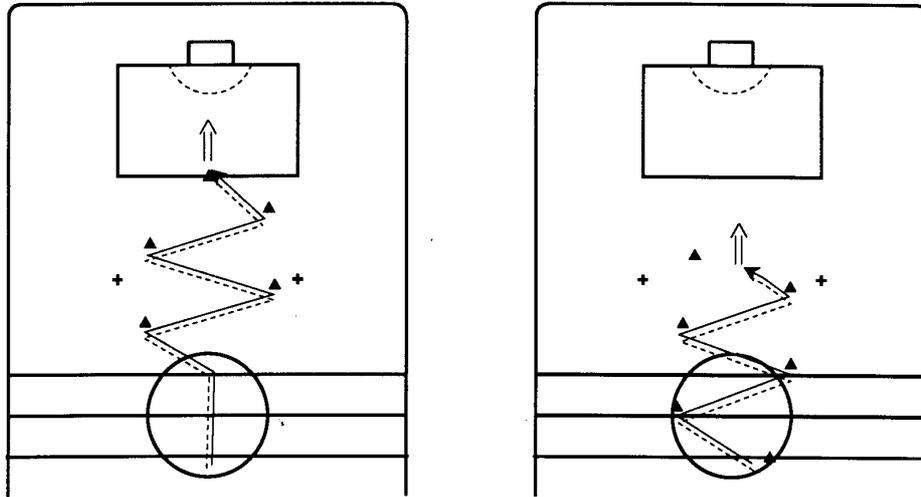
- 1) Effectuer des tunnels en déplacement libre.
- 2) Sur un slalom, effectuer à chaque virage : fente, protection de balle, puis tunnel.
- 3) Effectuer des tunnels sur un parcours en ligne droite.
- 4) Effectuer des tunnels dans un couloir (délimité par des plots).



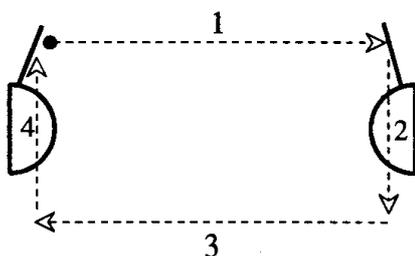
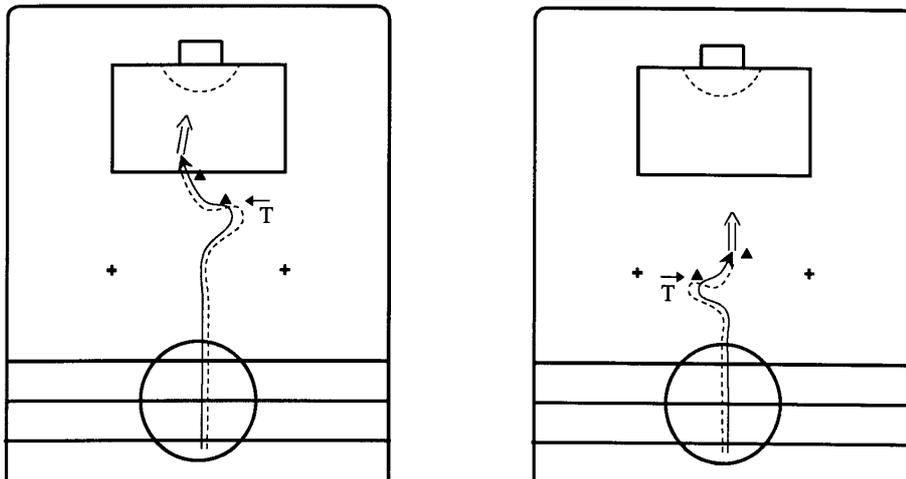
*Exercice 72*

Sur un parcours en ligne brisée (4 segments maximum). Le plot matérialise l'adversaire.

- 1) Enchaîner : conduite de balle, freinage, tunnel puis tir poussé (si les plots sont placés près de la surface de réparation).
- 2) Enchaîner : conduite de balle, freinage, tunnel puis tir frappé (si les plots sont placés près des croix de coup franc direct).

*Exercice 73*

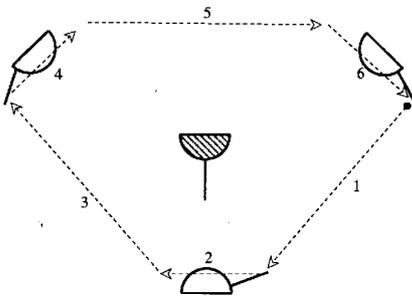
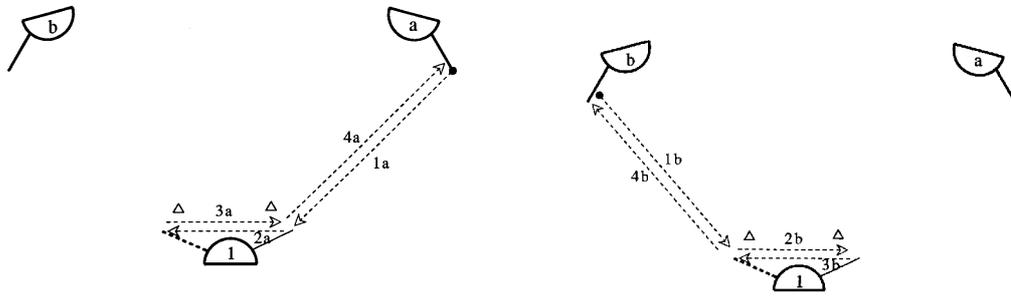
- 1) Enchaîner : conduite de balle (en ligne droite), tunnel puis tir poussé (plots placés près de la surface de réparation)
- 2) Enchaîner : conduite de balle (en ligne droite), tunnel puis tir frappé (plots placés près des croix de coup franc direct).

*Exercice 74*

A 2 joueurs, enchaîner tunnel et passe.

*Exercice 75*

A l'arrêt, à 3 joueurs. Mêmes consignes qu'à l'exercice 53 (balancement frontal).

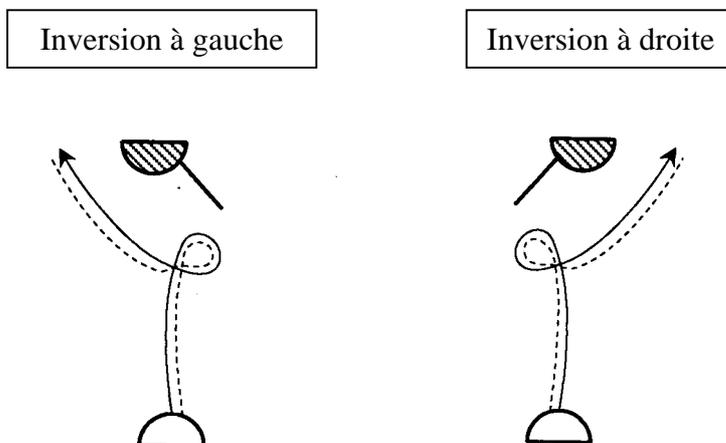
*Exercice 76*

3 joueurs à l'arrêt + 1 défenseur mobile.  
Mêmes consignes qu'à l'exercice 50  
(balancement frontal)

## C.5 - L'Inversion

### Description

Il s'agit de faire un tour complet sur soi avec la balle. Il ne s'agit en fait que d'un exercice de patinage déjà vu précédemment avec de la conduite de balle.



L'inversion doit être réalisée :

- crose à deux mains (position haute)
- la balle doit toujours rester « collée » à la crose
- la balle doit rester le plus près possible des patins. Il est souvent nécessaire de ramener la balle près des patins (par un crochet)
- du côté opposé à la crose du défenseur (espace libre).

Nous rappelons les deux possibilités, avec changement de direction, sans changement de direction (voir page 8).

### Utilisation

Elle est utilisée pour éliminer un adversaire.

Elle est utile quand le porteur de la balle se retrouve "coincé" face à la balustrade.

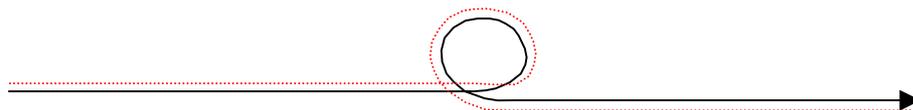
Quand une tentative de débordement (à droite) échoue, l'inversion permet de prendre de vitesse le défenseur sur l'autre côté (à gauche).

## A L'ENTRAINEMENT

- ❖ Insister sur la vitesse de patinage et sur la vitesse d'exécution.
- ❖ Veiller aux possibilités d'utilisation de la balle à la sortie de l'inversion : tir, passe ou enchaînement d'un autre dribble.

### Progression

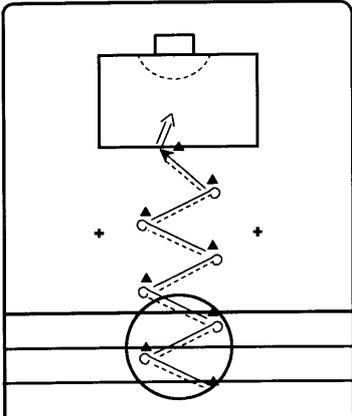
- ❖ Faire précéder l'inversion par un tunnel.
- ❖ L'inversion à une main permet d'associer esquive de l'adversaire et mise à distance (protection) de la balle. Pour un droitier :
  - par la gauche : peu de changement
  - par la droite : geste technique difficile à aborder plus tard lors du perfectionnement.
- ❖ Enchaîner protection de balle, balancement latéral à une main, puis inversion, mais la crosse ne peut enrouler la balle comme lors de l'exécution à deux mains. La crosse reste en protection de balle et emmène la balle (au lieu de la pousser).



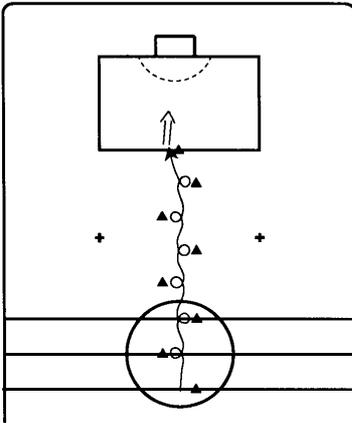
**Inversion effectuée à une main par un gaucher**

- ❖ "Feinte d'inversion".  
Le patineur commence son inversion mais ne fait qu'un demi-tour, puis au lieu de poursuivre sur un tour complet, il repart dans l'autre sens.

## L'Inversion - Exercices

*Exercice 77*

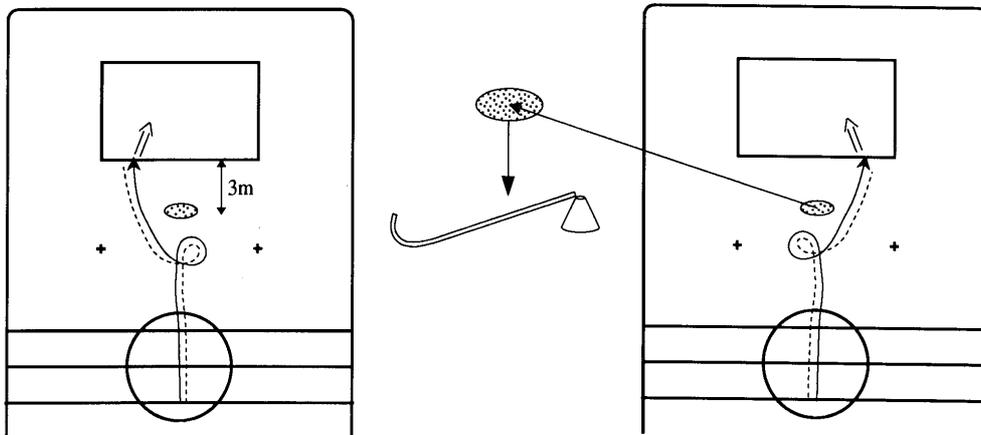
Conduite de balle en protection.  
 Inversion avec changement de direction devant chaque plot.  
 Appui sur butée lors du changement de direction.  
 Accélération sur butée entre les plots  
 Terminer par un tir poussé.

*Exercice 78*

Inversion sans changement de direction à la hauteur de chaque plot (sur les huit roues, sans utiliser les butées).  
 Terminer par un tir poussé.

*Exercice 79*

Mettre en place l'encombrement d'un joueur plot + crosse (voir schéma ci-dessous).  
 Faire l'inversion des deux côtés.

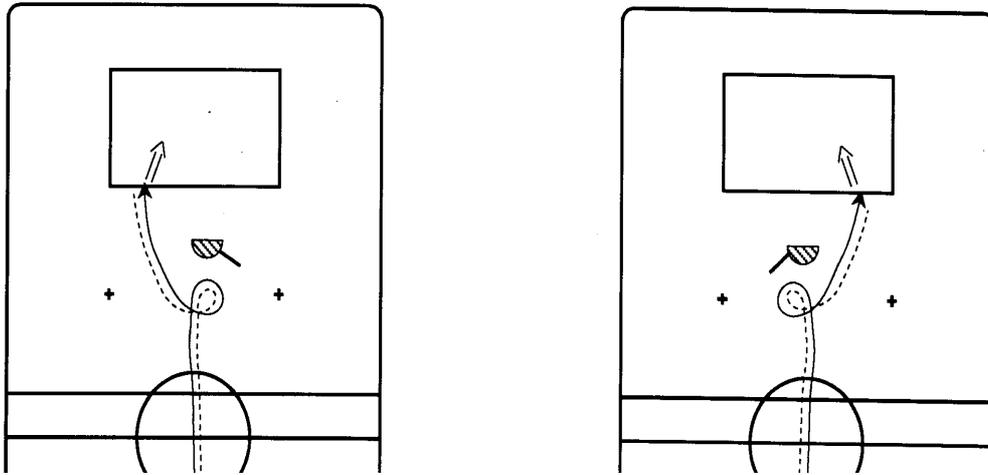


### Exercices 80 et 81

Avec un défenseur.

Passer du côté opposé à la crosse du défenseur.

Le défenseur, en positionnant sa crosse, induit le sens de l'inversion.

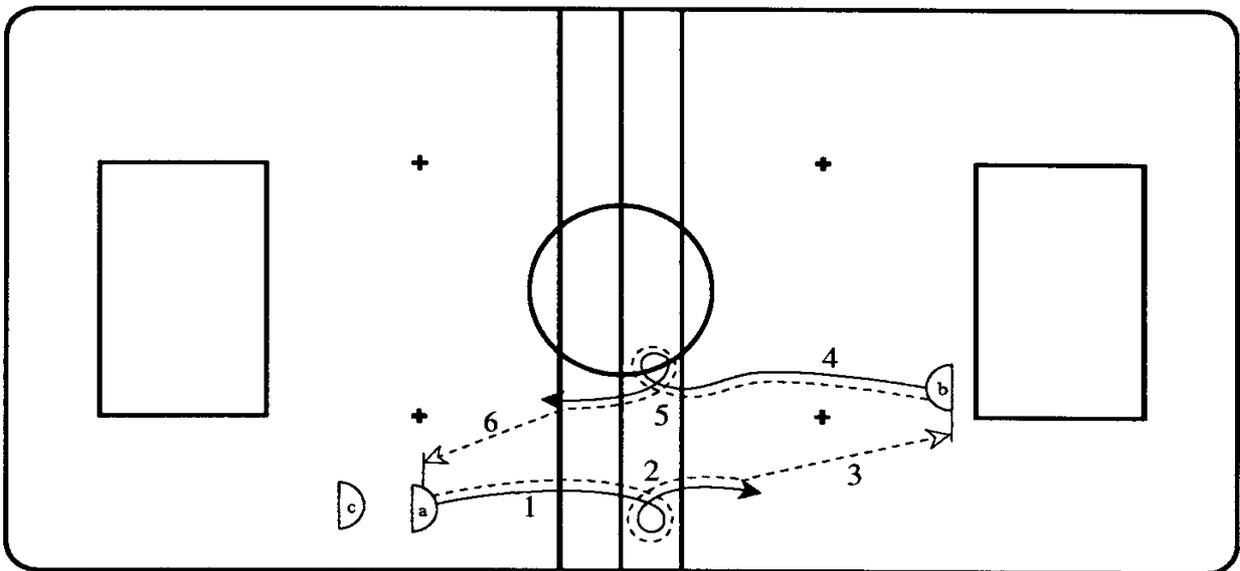


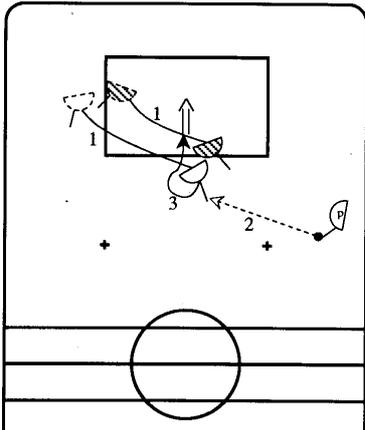
### Exercice 82

A trois joueurs, 1 balle

Passé et suit : inversion sans changement de direction, à droite, à gauche.

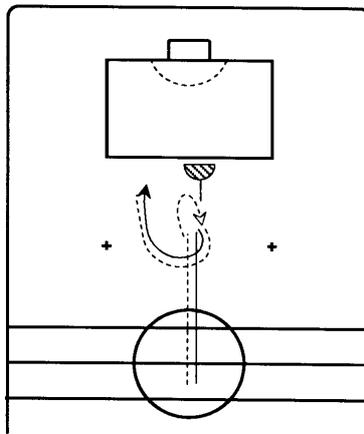
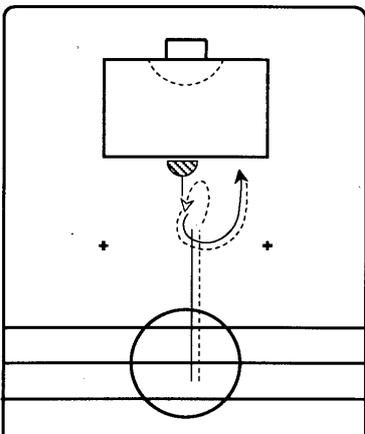
Le joueur 1 : départ avec la balle, accélération, inversion et passe à 2 puis il prend le poste laissé libre par 2. Le joueur 2 : idem joueur 1. Il fait la passe à 3 qui a pris le poste laissé libre par le joueur 1.





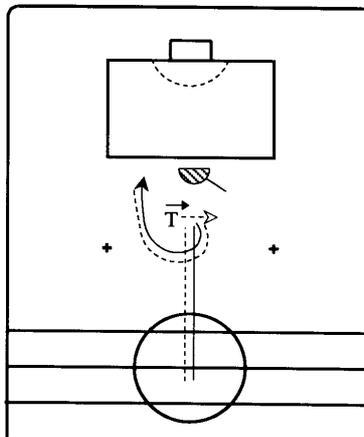
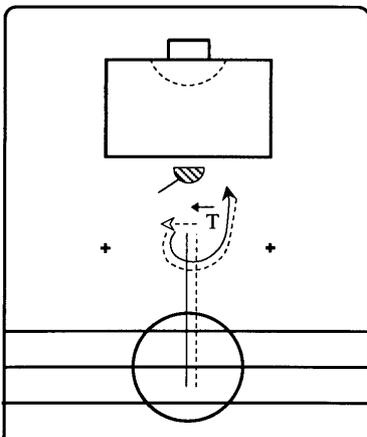
### Exercice 83

A trois joueurs. 1 Passeur neutre (P) Appel de balle + inversion  
 Joueur : accélération pour faire un appel de balle, freinage, contrôle de balle, inversion, puis tir poussé.  
 Exercice à effectuer des deux côtés.



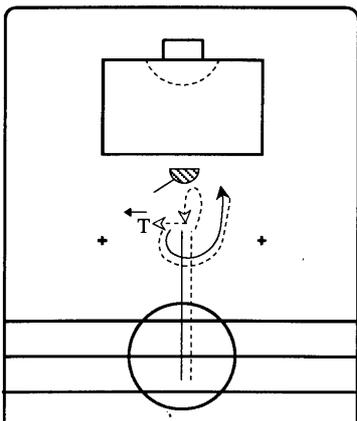
### Exercice 84

Crochet + inversion.  
 Déclencher le crochet avant le plot pour décaler le défenseur sur un côté.  
 Inversion pour effacer le défenseur adverse (plot).  
 Terminer par un tir poussé.  
 Exercice à effectuer d'abord sur un plot, puis sur un défenseur.



### Exercice 85

Tunnel + inversion.  
 Tunnel pour décaler le défenseur.  
 Inversion.  
 Tir poussé.



### Exercice 86

Crochet + tunnel + inversion.  
 Crochet pour fixer le défenseur.  
 Tunnel pour décaler le défenseur.  
 Inversion.  
 Terminer par un tir poussé.

## C.6 - Le Soulèvement de la balle

L'espace aérien peut être utilisé dans tous les compartiments du jeu : maniements, passes, tirs. Il demande toutefois un haut niveau de dextérité crosse-balle.

### Description

Pour un droitier

- faire un demi-balancement frontal vers la droite
- pour amorcer le retour (déplacement de la balle vers la gauche), le joueur soulève la balle. Pour cela, il associe un positionnement de la crosse légèrement ouverte vers le haut et un coup de poignet
- rabattre la balle vers le sol avec la face opposée de la crosse.

Le soulèvement de la balle doit être réalisé :

- crosse à deux mains
- les patins parallèles
- les huit roues collées au sol.
- Le balancement vers la droite peut se faire associé à une feinte de débordement par la droite (mouvement du buste) afin "d'embarquer" l'adversaire avant de soulever la balle.
- Le soulèvement de la balle doit être rapide (vitesse d'exécution).

### Utilisation

Le soulèvement sert à dribbler un adversaire en passant la balle au-dessus de la crosse du défenseur.

Pour tromper le gardien de but, le joueur soulève la balle plus haut et fait une reprise de volée (tir).

## A L'ENTRAINEMENT

- ❖ A l'arrêt. Faire soulever la balle du côté de la main directrice.
- ❖ Demander à ce que la balle soit soulevée de quelques centimètres afin de passer au-dessus de la crosse. Si la balle monte trop haut, il y a perte de temps.
- ❖ En déplacement, même consigne.

### Progression

- ❖ Enchaîner soulèvement puis conduite de balle dès que la balle retrouve le sol.
- ❖ Faire des soulèvements de balle des deux côtés.
- ❖ Enchaînez soulèvement de balle puis passe ou tir.
- ❖ Si la balle est soulevée trop haut, associer un contrôle aérien orienté afin de replacer la balle sur la trajectoire du déplacement.
- ❖ Enchaîner soulèvement de balle puis exercice de maniement de balle.

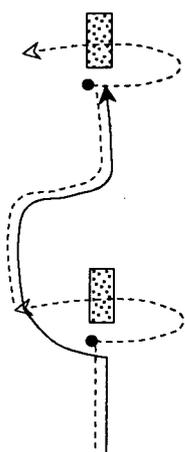
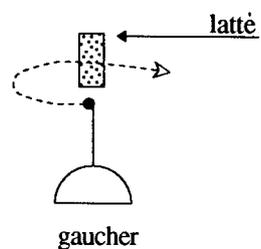
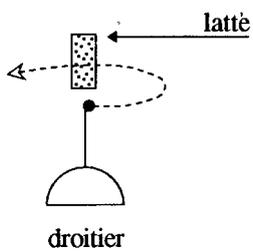
## Le Soulèvement de la balle - Exercices

### Exercice 87

A l'arrêt.

Schéma pour un droitier – Dessin A.

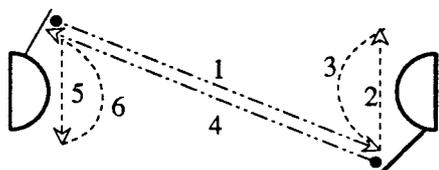
Schéma pour un gaucher – Dessin B.



### Exercice 88

En déplacement avant.

Soulèvement de balle puis conduite de balle. (Schéma pour un droitier)



### Exercice 89

A l'arrêt, à deux.

(schéma pour deux droitiers)

Soulèvement de balle puis passe.

### Exercice 90

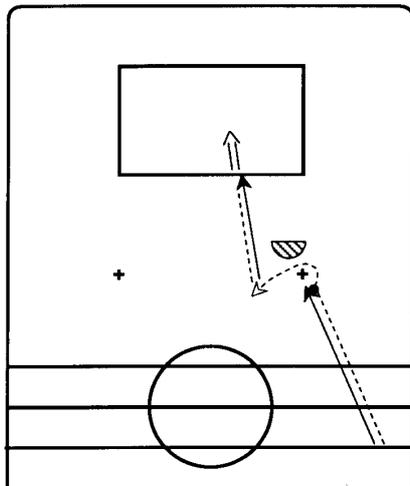
Soulèvement de balle + tir

Conduite de balle, soulèvement, conduite de balle.

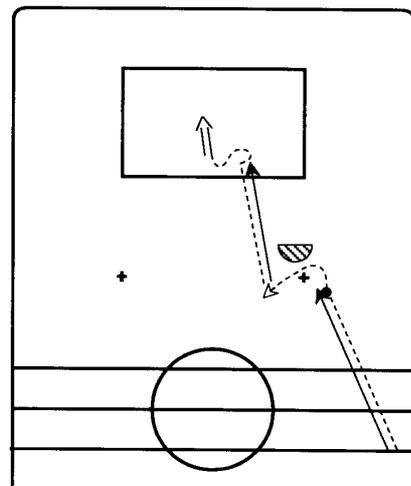
Finition :

- tir poussé (Dessin A)
- S + tir poussé (Dessin B)

Privilégier des trajectoires obliques par rapport au but.



Dessin A



Dessin B

## C 7 - Le Jonglage

Le jonglage en lui-même est peu utilisé dans le jeu. C'est un exercice d'entraînement qui permet de développer l'adresse crosse-balle dans l'espace aérien.



### Description

Le jonglage doit être réalisé crosse à deux mains :

- avec le plat de la crosse
- avec la tranche de la crosse.

## A L'ENTRAINEMENT

- ❖ A l'arrêt. Jonglage seul en utilisant toute la crosse.
  - alterner les deux côtés de la crosse.
  - utiliser la tranche.
  - rapprocher progressivement les deux mains.
- ❖ A l'arrêt. Utilisation du rebond (dribble de basket).
- ❖ A deux : jonglage et passes aériennes.
- ❖ A deux : tennis.

### Progression

- ❖ En déplacement, jonglage, associer jonglage et rebond.
- ❖ En déplacement : jonglage à une main, associer jonglage et rebond
- ❖ En déplacement, par deux : jonglage, associer jonglage et rebond.

### ❧ Remarques ❧

*Dans tous les exercices de maniement de balle, nous avons insisté sur la disponibilité du buste et des épaules qui doivent être au service des poignets pour réaliser le maniement crosse–balle.*

*Plus tard, le joueur utilisera des feintes de corps réalisées avec des déplacements similaires du buste et des épaules afin de perturber la lecture de son jeu par l'adversaire :*

- feinte de crochet*
- feinte d'inversion*
- feinte de passe (balancement)*

*Dans cet ouvrage, nous n'avons pas voulu aborder le changement de main pour la conduite de balle ainsi que certains gestes techniques, comme le jeu dans le dos, car il nous semble hors propos dans un manuel d'initiation et de perfectionnement.*

❧ *Notes* ❧