

## 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

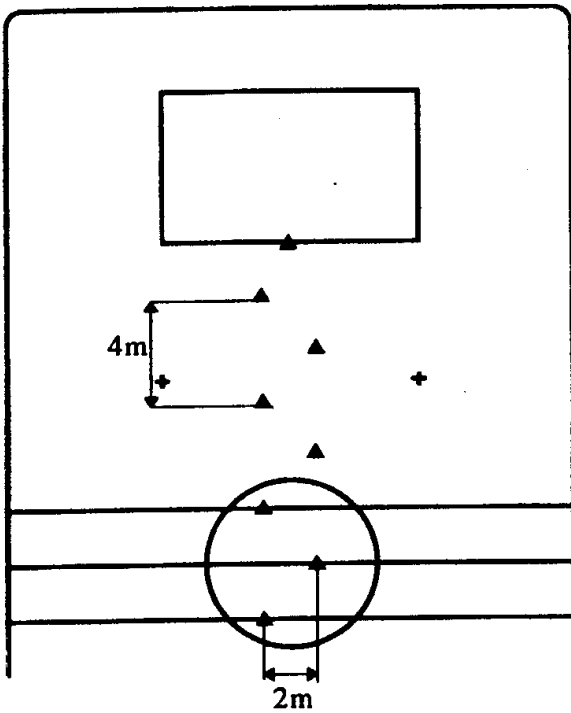


PHOTO B

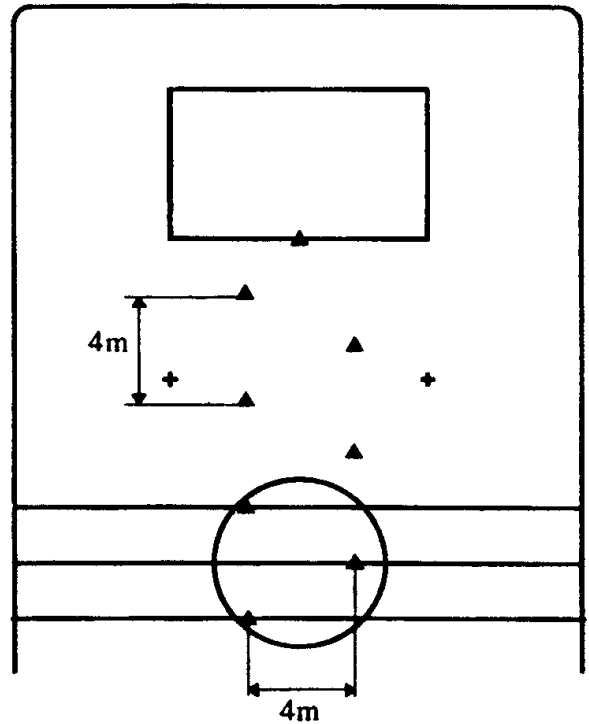




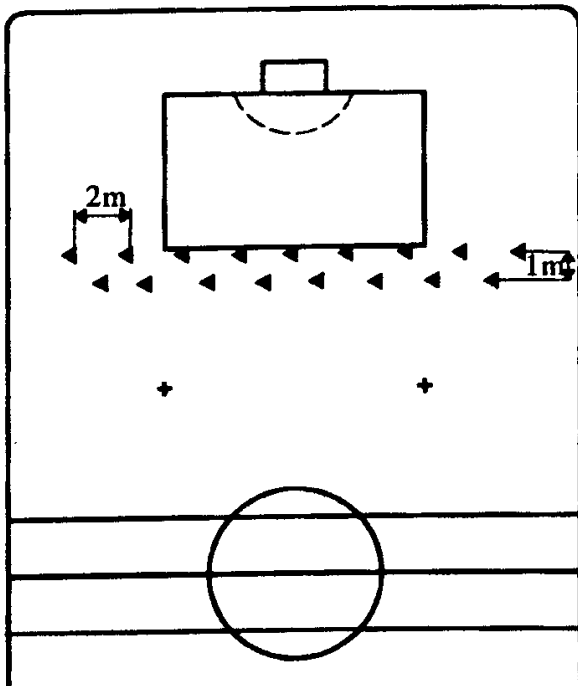
*Implantation des plots pour les exercices de Conduite et de Maniement de balle.*



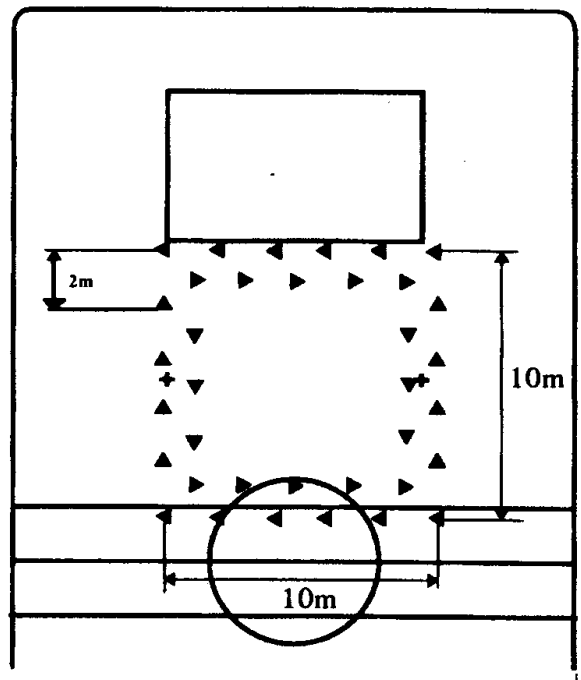
Slalom, Balancements, S-contre-S, Crochet.  
Pour ces 2 schémas, penser à inverser la disposition latérale des plots. Départ à droite puis à gauche.



Slalom, Freinage 1/2 lat, Tunnel, Inversion.



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

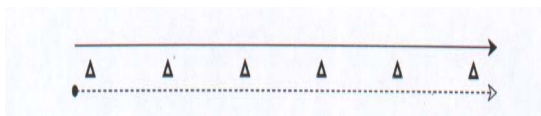


"Carré magique"  
permettant d'enchaîner les différents exercices.

## La Conduite de balle - Exercices

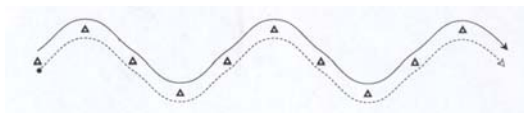
Les exercices ci-dessous sont à faire :

- 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



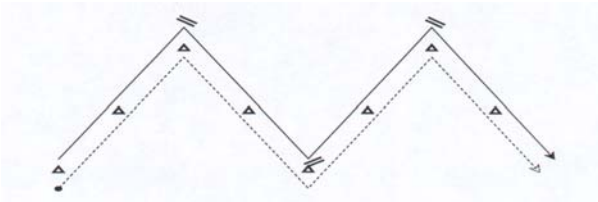
### Exercice 40

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 :

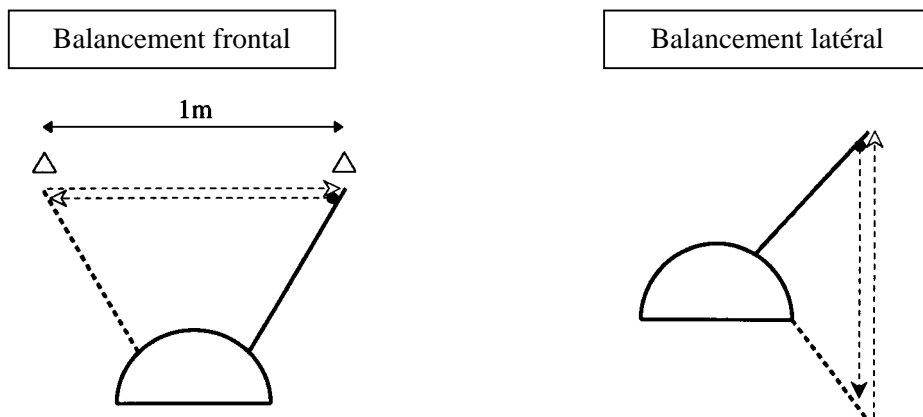
Effectuer avec une balle les parcours de patinage décrits dans les exercices 1 à 39.

## 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

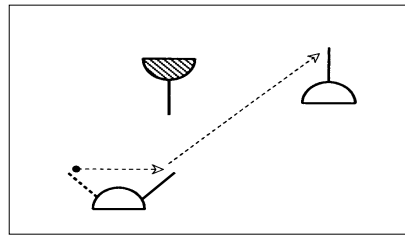
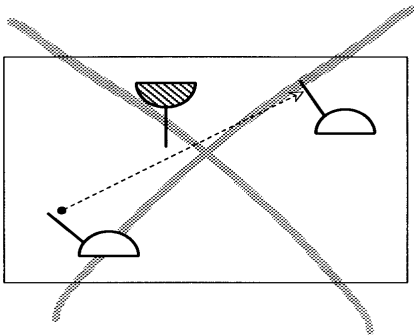
- la crosse tenue à deux mains
- à l'arrêt, les patins sont écartés et doivent rester parallèles, les genoux sont fléchis, le buste est droit, la tête haute
- la crosse doit être le plus possible en contact avec la balle. La crosse glisse avec la balle « collée », elle ne passe par-dessus la balle qu'en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

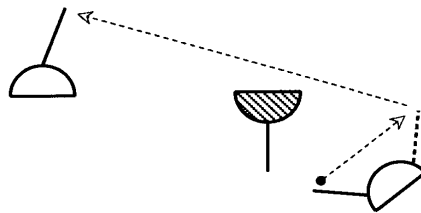
### Utilisation

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

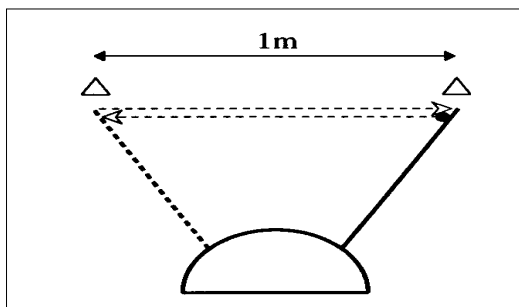
A l'arrêt puis en patinant :

- ❖ 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

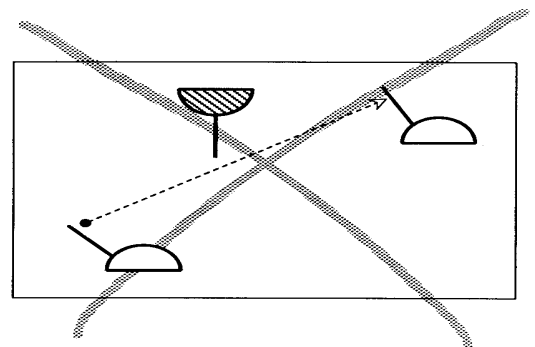
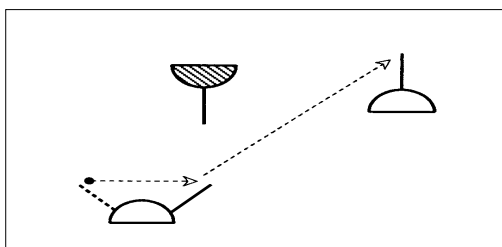


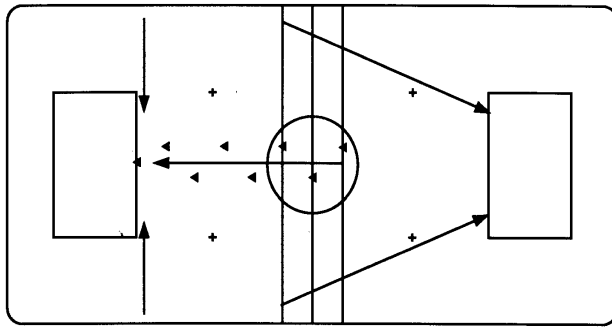
#### Exercice 43

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.

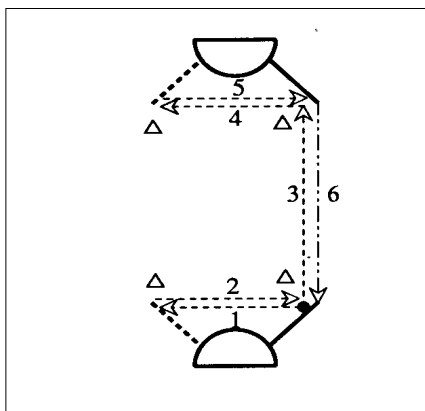




→ Axe d'implantation des plots

### Exercice 44

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

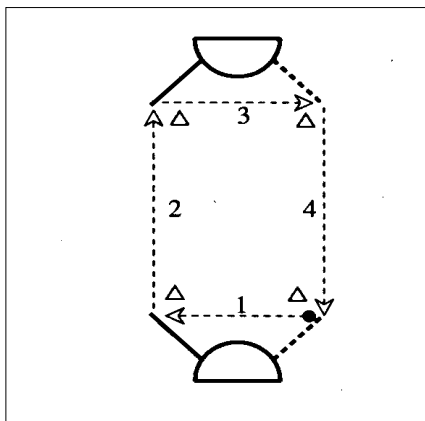


### Exercice 45

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

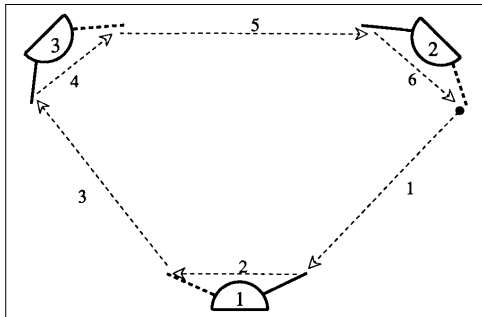
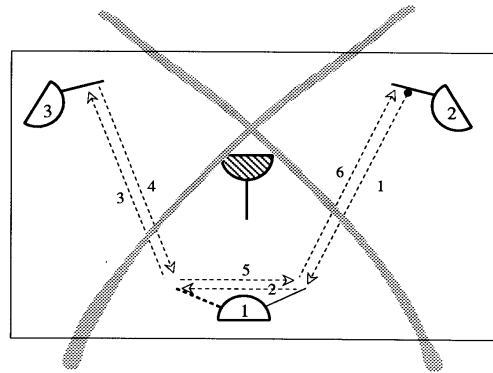
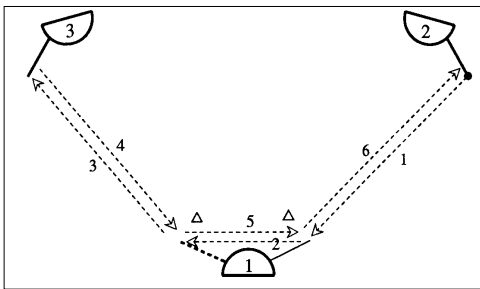
Le joueur 1 reçoit la balle du joueur 2, effectue un balancement frontal et donne la balle au joueur 3. Le joueur 3 reçoit la balle du joueur 1, redonne la balle au joueur 1 qui effectue un balancement et redonne la balle au joueur 2.

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

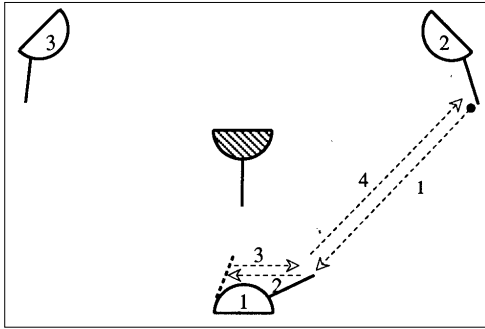
Trois joueurs à l'arrêt

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.

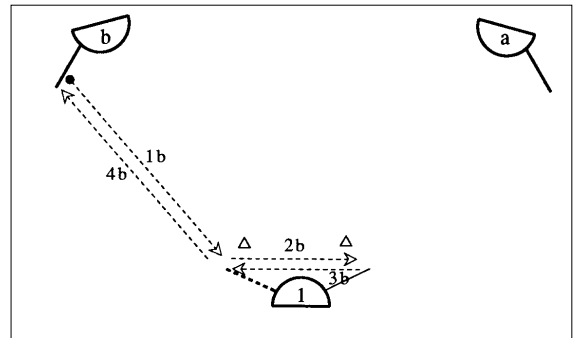
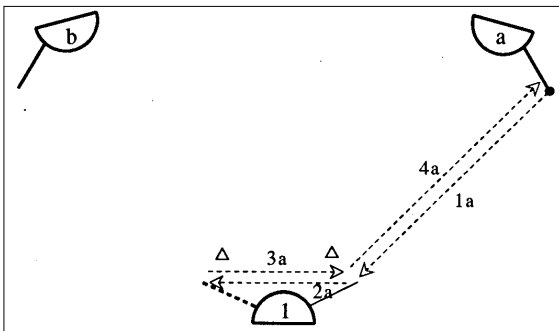
Le joueur 1 reçoit la balle du joueur A, effectue un balancement frontal "aller retour" et redonne la balle au joueur A.

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

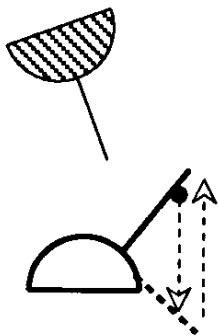
Au bout de (x) fois, changement des rôles des joueurs.

Faire varier :

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



## Le Balancement Latéral - Exercices



### Exercice 54

Seul, à l'arrêt.

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

➔ Utilité : protection de la balle.

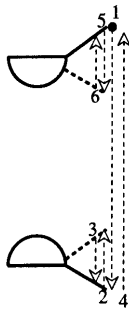
La conduite de balle se fait du côté opposé à l'adversaire.



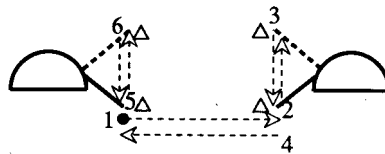
**Exercice 55**

- 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.

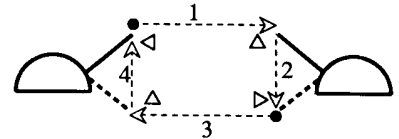
DESSIN 2A



DESSIN 2B



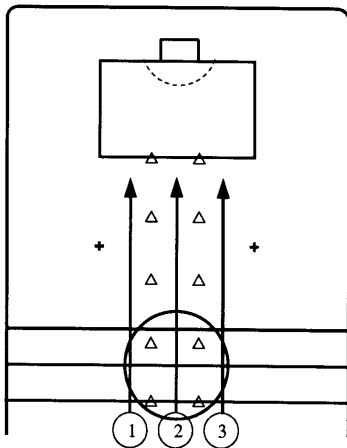
DESSIN 2C



**Exercice 56**

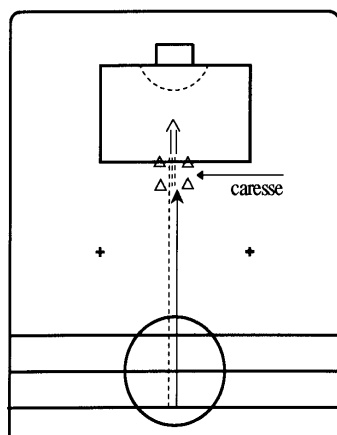
A deux, en déplacement. Effectuer des balancements latéraux et passe :

- 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.



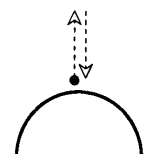
**Exercice 58 – La Caresse** (Cf dessin ci-dessous)

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.



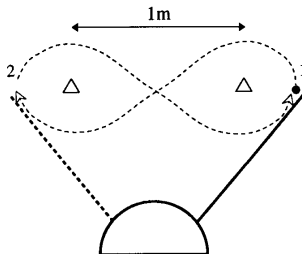
## C.2 - Le S (contre S)

### Description

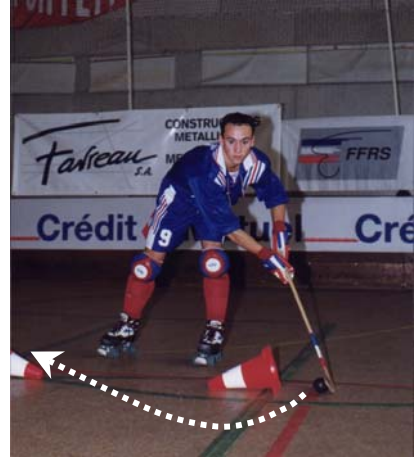
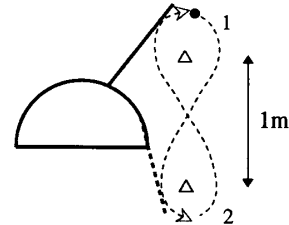
**C'est un exercice d'entraînement.**

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

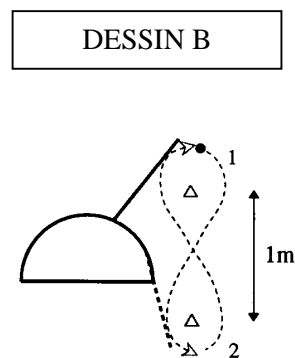
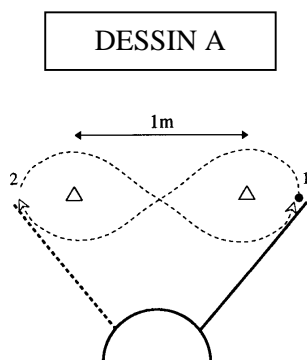
#### Exercice 59

##### 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.

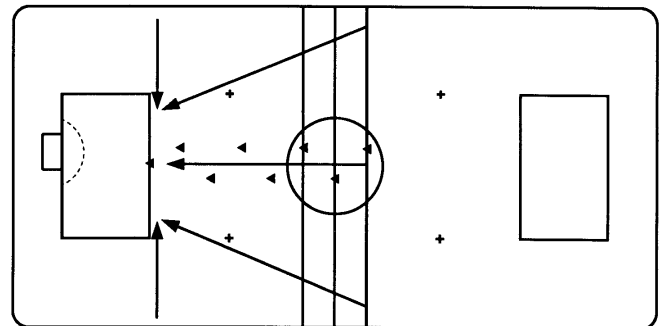
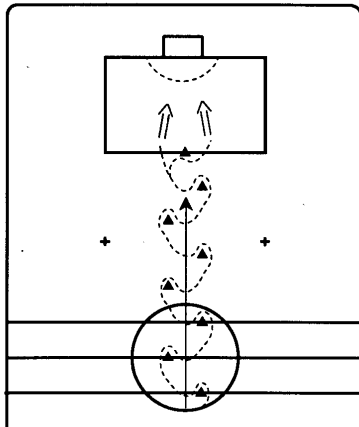


### Exercice 60

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

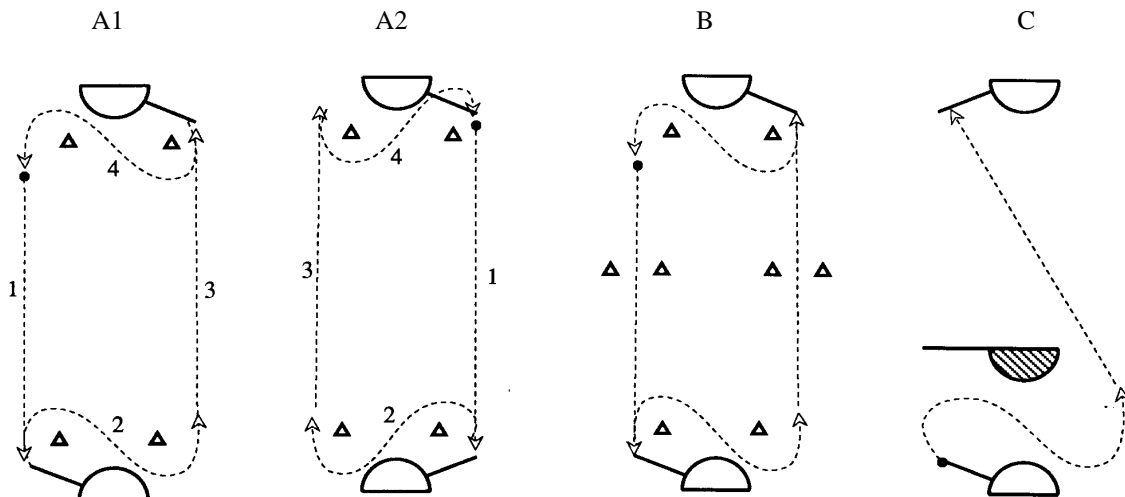


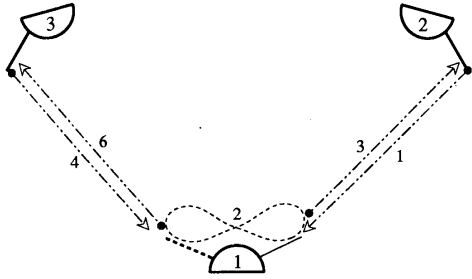
Axe d'implantation des plots par rapport au but

### Exercice 61

A l'arrêt, à 2 joueurs.

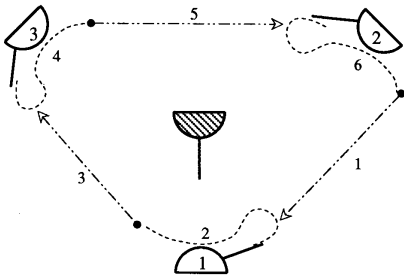
- 1) Disposer 2 plots devant chaque joueur. Faire un S suivi d'une passe. – dessins A1 – A2.  
A effectuer dans les 2 sens.
- 2) Progression : disposer des plots en plus pour imposer une passe précise. – dessin B.
- 3) Variante. dessin C - Utilité : passe dans le dos d'un adversaire.





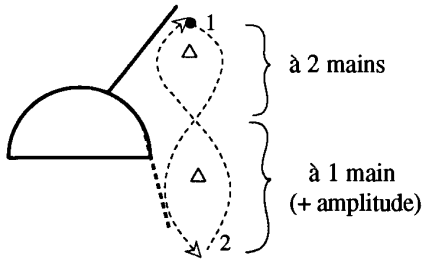
*Exercice 62*

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*

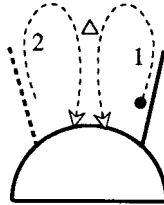
Effectuer des S contre S latéraux.  
1) A l'arrêt, à 2 mains, des 2 côtés.  
2) En déplacement, à 2 mains.  
3) A 2 mains à l'avant et à une main à l'arrière.



### 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

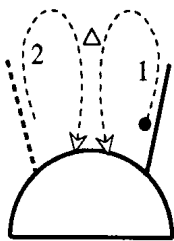
A l'arrêt puis en patinant

- ❖ 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

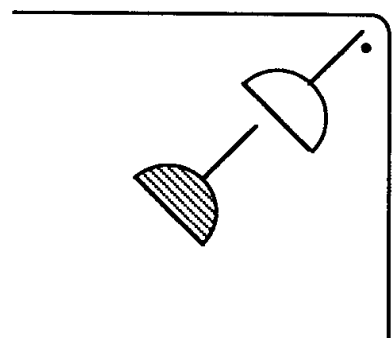
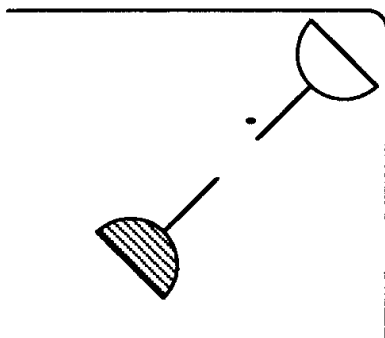
A l'arrêt.

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

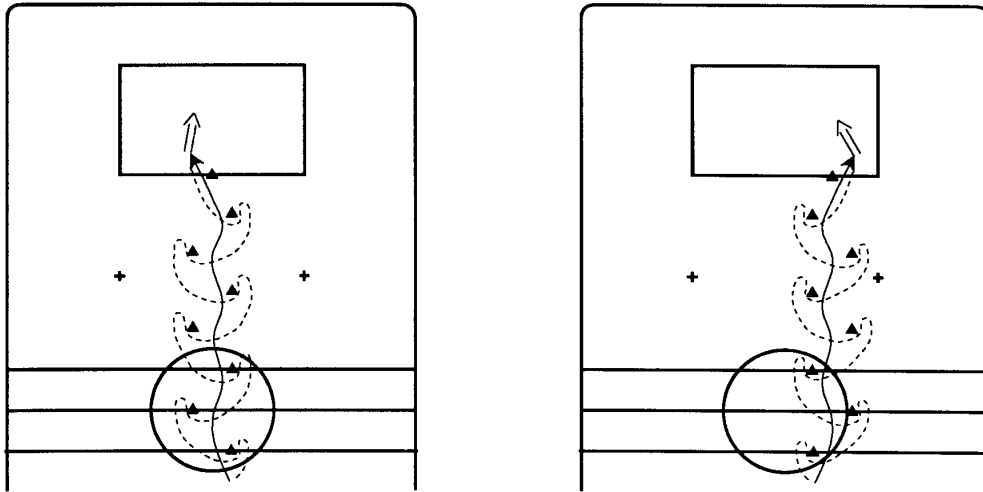
En déplacement

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 :

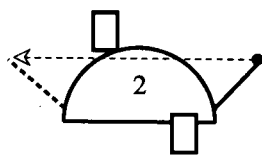
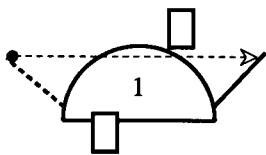
- crosse à deux mains
- les patins doivent être parallèles
- les huit roues collées au sol.



### TUNNEL B

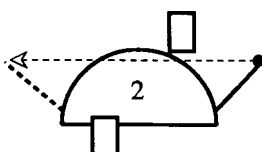
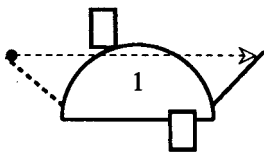
### Deux possibilités

- 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

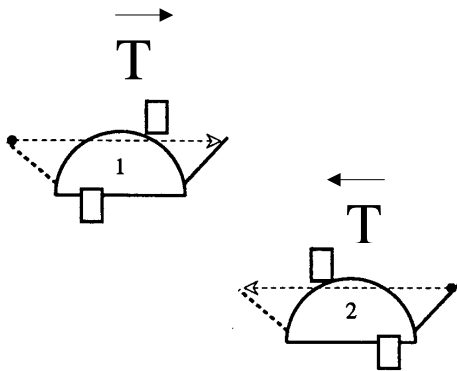
- ❖ Privilégier l'apprentissage du Tunnel A.
- ❖ Faire réaliser le tunnel en déplacement mais vérifiez que le joueur utilise bien les deux côtés.
- ❖ Enchaîner : freinage, tunnel et accélération ou tir.
- ❖ Utiliser le tunnel pour mettre le joueur en position de passe ou de tir.

### 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

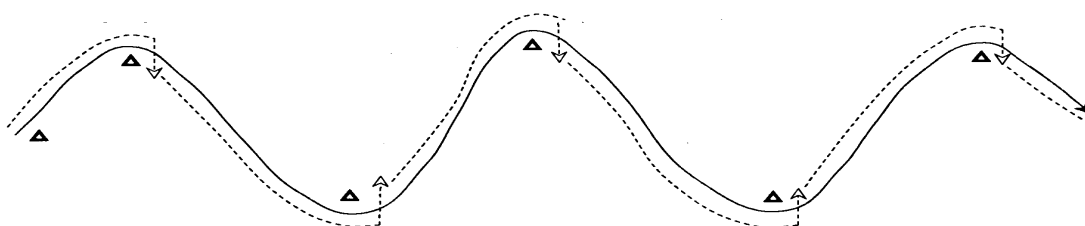
A l'arrêt.

- 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).

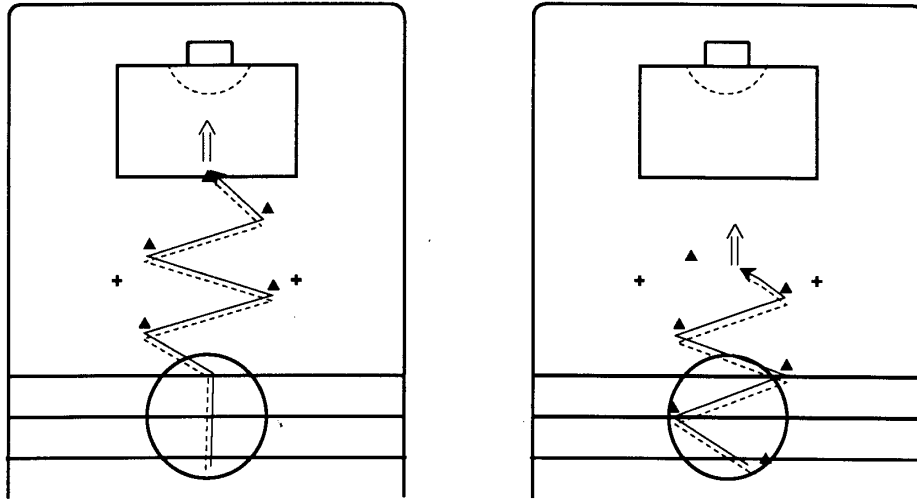




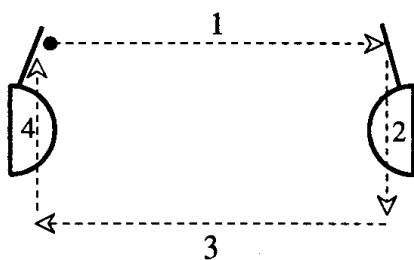
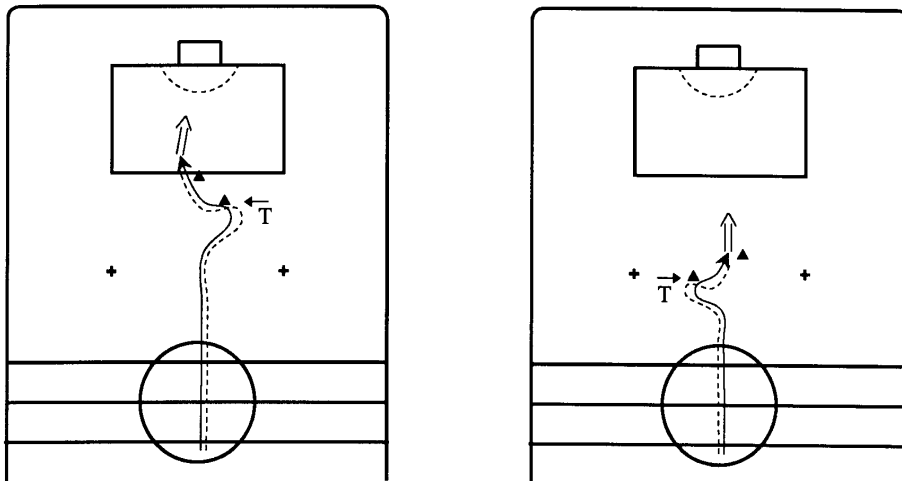
*Exercice 72*

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*

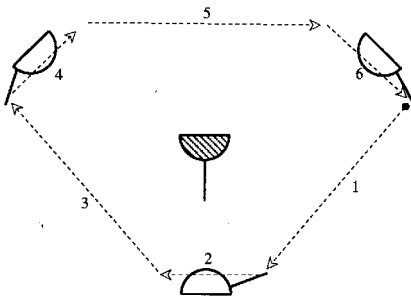
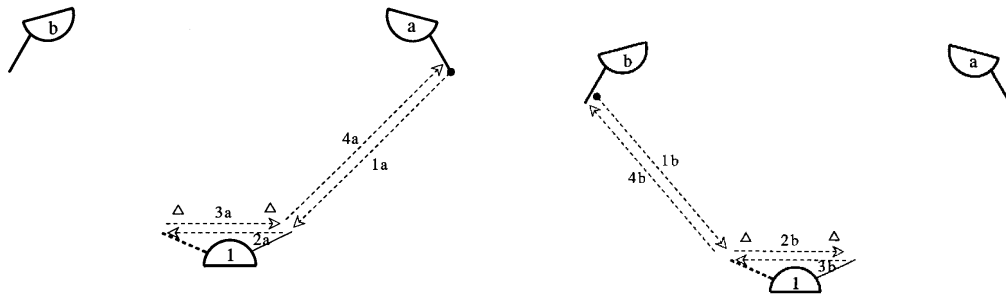
- 1) Enchaîner : conduite de balle (en ligne droite), tunnel puis tir poussé (plots placés près de la surface de réparation)
- 2) Enchaîner : conduite de balle (en ligne droite), tunnel puis tir frappé (plots placés près des croix de coup franc direct).

*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).

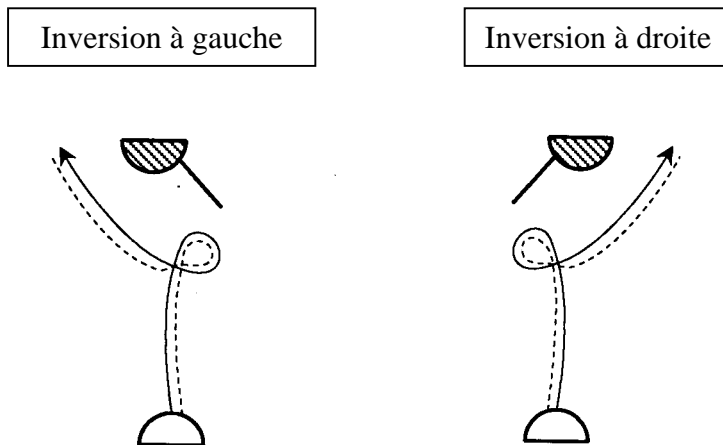
*Exercice 76*

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 :

- crosse à deux mains (position haute)
- la balle doit toujours rester « collée » à la crosse
- 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 crosse 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.

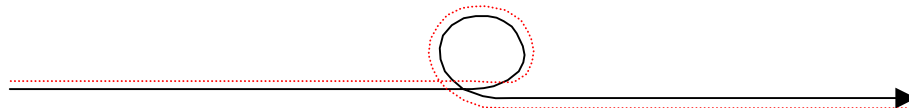
Quand une tentative de débordement (à droite) échoue, l'inversion permet de prendre de vitesse le défenseur sur l'autre côté (à gauche).

## 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

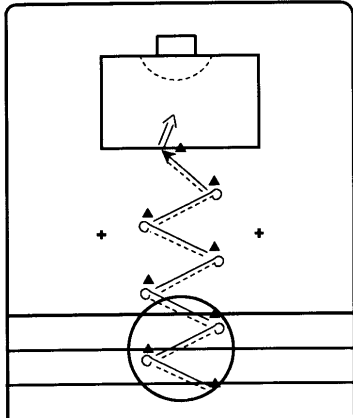
- ❖ Faire précéder l'inversion par un tunnel.
- ❖ L'inversion à une main permet d'associer esquive de l'adversaire et mise à distance (protection) de la balle. Pour un droitier :
  - par la gauche : peu de changement
  - par la droite : geste technique difficile à aborder plus tard lors du perfectionnement.
- ❖ 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).



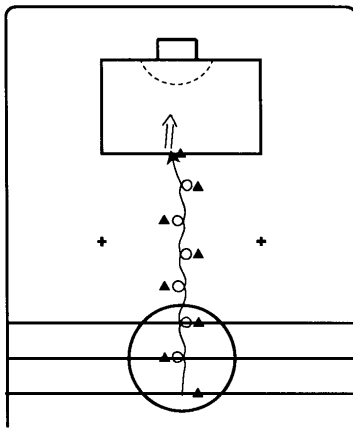
**Inversion effectuée à une main par un gaucher**

- ❖ "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*

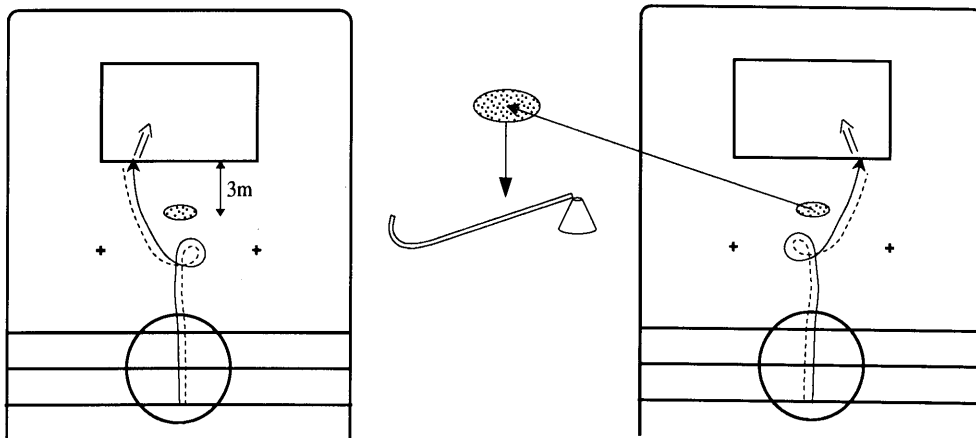
Conduite de balle en protection.  
 Inversion avec changement de direction devant chaque plot.  
 Appui sur butée lors du changement de direction.  
 Accélération sur butée entre les plots  
 Terminer par un tir poussé.

*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.

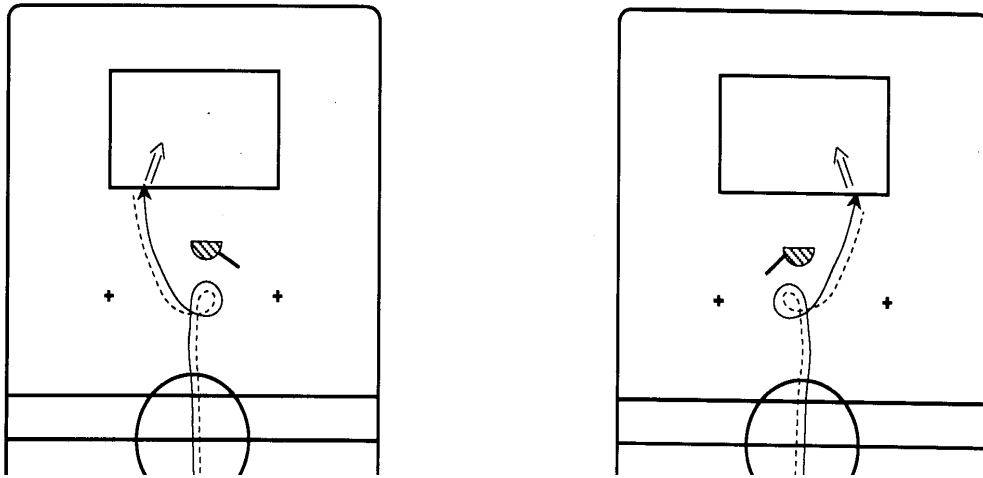


*Exercices 80 et 81*

Avec un défenseur.

Passer du côté opposé à la crosse du défenseur.

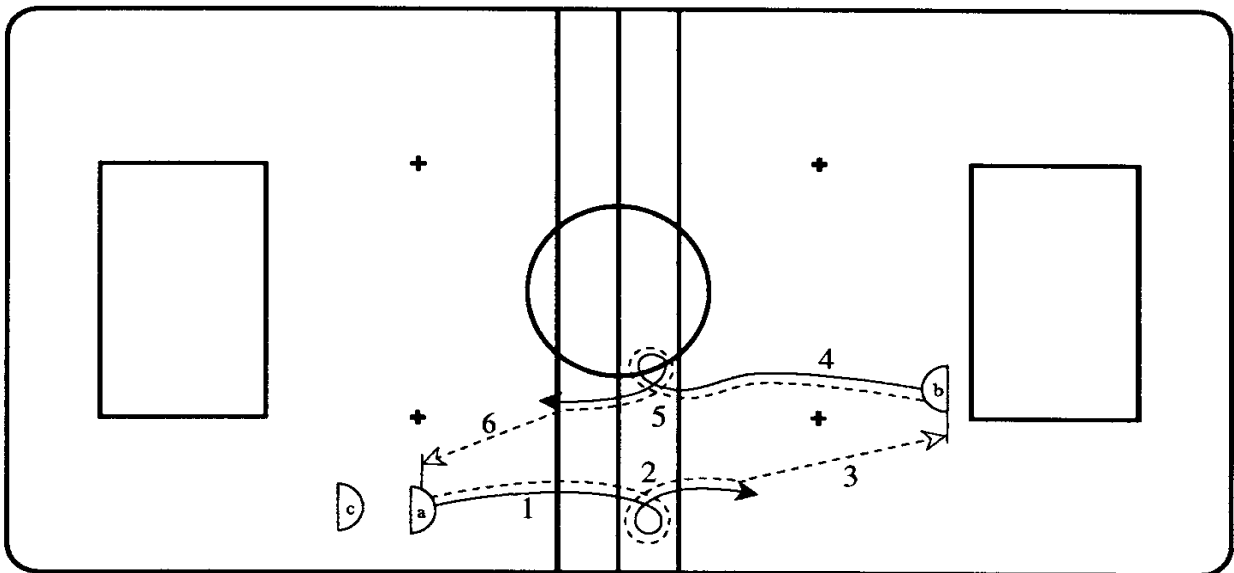
Le défenseur, en positionnant sa crosse, induit le sens de l'inversion.

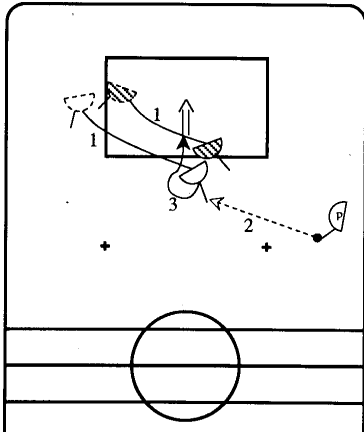
*Exercice 82*

A trois joueurs, 1 balle

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

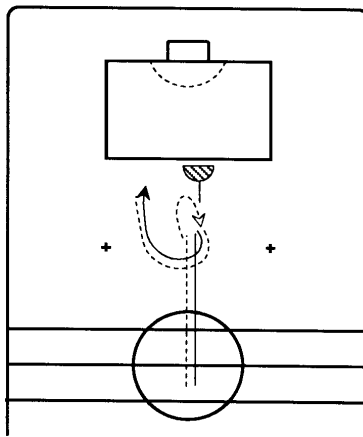
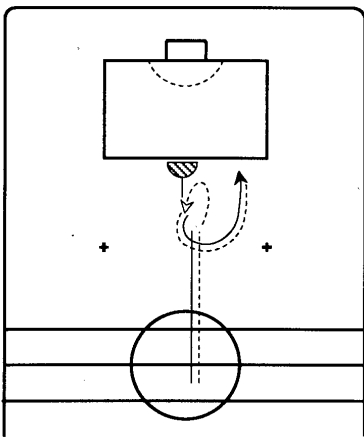
Le joueur 1 : départ avec la balle, accélération, inversion et passe à 2 puis il prend le poste laissé libre par 2. Le joueur 2 : idem joueur 1. Il fait la passe à 3 qui a pris le poste laissé libre par le joueur 1.





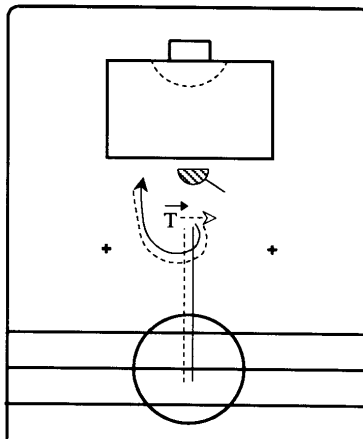
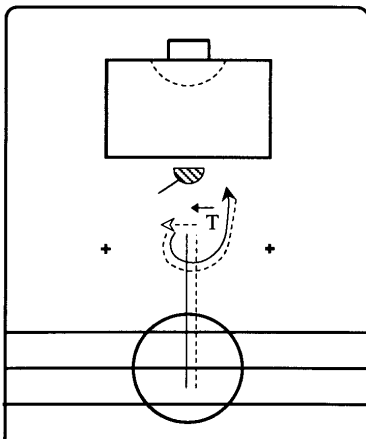
### Exercice 83

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.



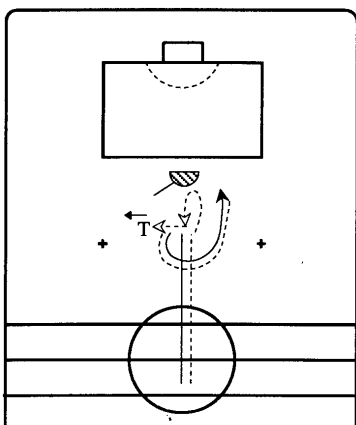
### Exercice 84

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.



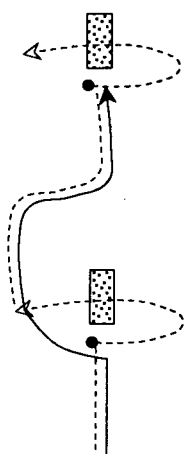
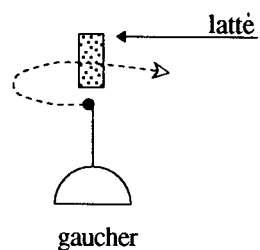
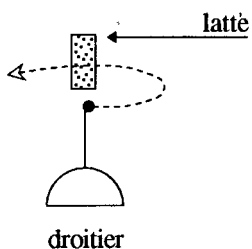
## Le Soulèvement de la balle - Exercices

### Exercice 87

A l'arrêt.

Schéma pour un droitier – Dessin A.

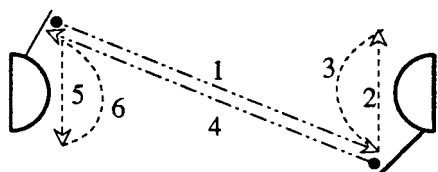
Schéma pour un gaucher – Dessin B.



### 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

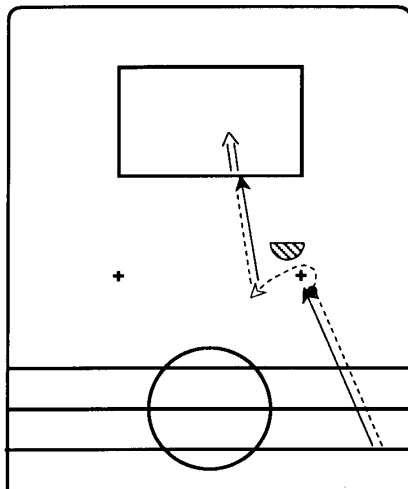
Soulèvement de balle + tir

Conduite de balle, soulèvement, conduite de balle.

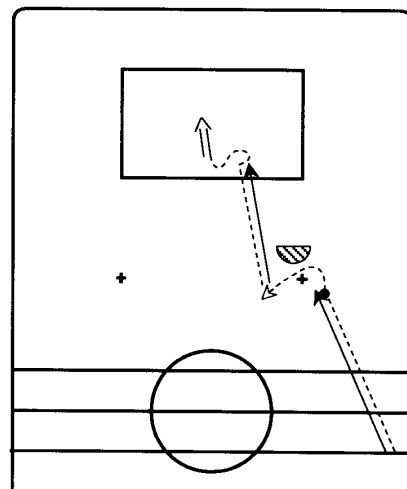
Finition :

- 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* ❧