

# LA TECHNIQUE COLLECTIVE

## LES PASSES

### I - GENERALITES

La passe, c'est la transmission de la balle entre deux joueurs.

La balle va du porteur de balle (passeur) vers le non porteur de balle (réceptionneur).

Cette transmission est la base de tout sport collectif. La particularité en Rink Hockey est que passe et réception s'effectuent sur des patins, avec une crosse.

C'est l'enchaînement de passes qui fait la spécificité d'un sport collectif. Avec quatre joueurs de champ, chaque joueur est sollicité fréquemment.

Classiquement on décrit deux types de passes : passes au sol et passes aériennes qui peuvent toutes deux être réalisées avec contrôle ou sans contrôle.

### II – CRITERES DE QUALITE DES PASSES

#### A) LES PASSES AU SOL

Ce sont les passes les plus utilisées car elles garantissent un grand taux de réussite dans la transmission et la réception des balles.

C'est le placement de la crosse au sol du réceptionneur (droite, gauche, devant) qui détermine l'endroit précis où la balle doit arriver.

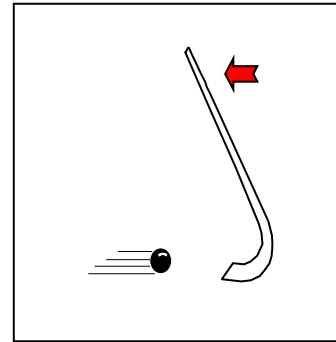
#### a) Précision de la passe

- Dans la crosse du partenaire.
- Dans la course.
- Au sol.
- Précision dans le temps (timing).
- Dosage par rapport à la distance.
- Dosage par rapport à la présence ou non d'un adversaire.



## b) Précision du contrôle

- Amortissement grâce à la position de la crosse et à la disponibilité de tout le joueur.
- Adaptation de la trajectoire de la course si besoin est.
- Adaptation de la position et de la souplesse dans la crosse afin d'apporter :
  - le maximum de rentabilité,
  - la plus grande surface de la crosse par rapport à la balle.



c) **Vitesse d'exécution** dans l'enchaînement contrôle / repositionnement par rapport à la balle / passe, puis dans la progression passe sans contrôle pour donner de la rapidité dans la succession des passes.

## d) Puissance

C'est la force avec laquelle la passe est réalisée. Elle donne de la vitesse à la balle et permet de réduire le temps de transmission.

*Vitesse d'exécution et puissance de passe permettent d'accélérer le jeu et de prendre de vitesse l'organisation de la défense adverse.*

## B) LES PASSES AERIENNES

A tout moment du jeu, le hockeyeur doit avoir la rigueur de privilégier une passe au sol par rapport à une passe aérienne.

Son utilisation relève des compétences du haut niveau et notamment dans la finition face au gardien.

## III – TECHNIQUE DES PASSES

### A) LA PASSE

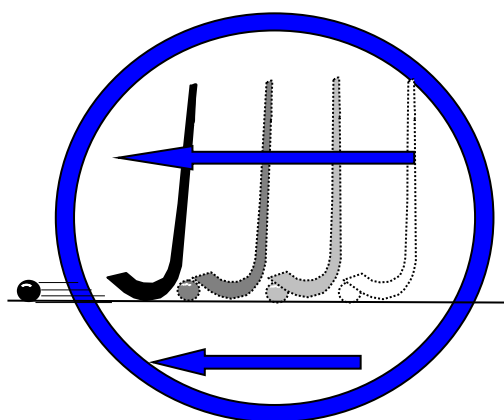
- La crosse est toujours tenue à deux mains.
- La balle est en contact avec la crosse.
- La passe est déclenchée lorsque la balle se situe à hauteur des patins.



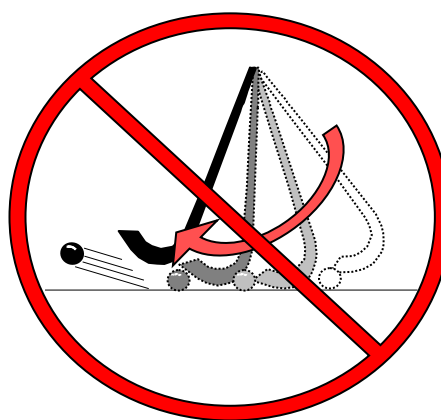
- La crosse au sol accompagne la balle le plus longtemps possible dans la direction demandée par le partenaire (latéralement, vers l'avant, vers l'arrière).



- Le joueur doit "balayer" le sol afin de garder le plus longtemps possible la crosse perpendiculaire au sol. En aucun cas elle n'effectue un mouvement pendulaire (cf. schéma ci-dessous).



OUI

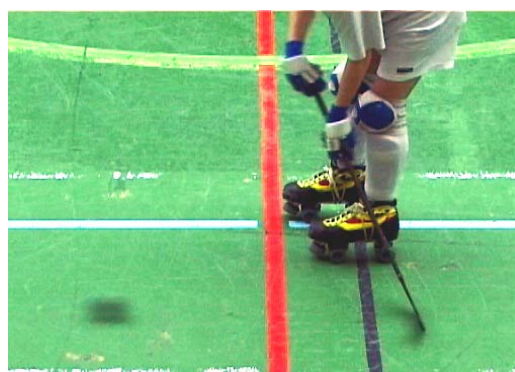


NON

**Attention** : du côté revers, le manque d'amplitude entraîne souvent un mouvement pendulaire qui provoque le soulèvement de la balle.

Pour faire correctement ce geste, il est nécessaire d'associer :

- écartement et stabilité des appuis,
- flexion des membres inférieurs,
- mobilité du buste,
- mobilité et souplesse des poignets,
- flexion des coudes.



Les passes doivent se faire avec autant d'aisance par la droite que par la gauche.



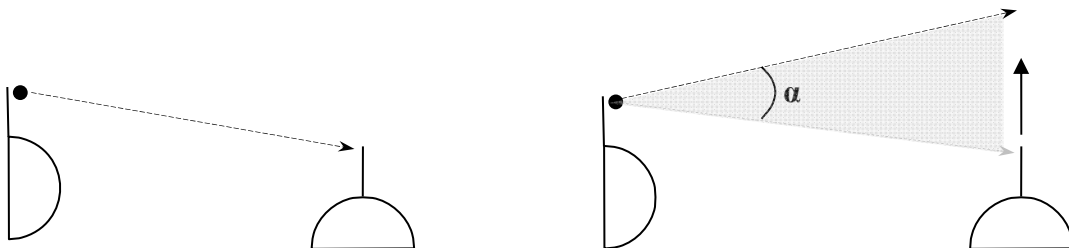
## B) LE CONTROLE

- La crosse est toujours au sol et tenue à deux mains.
- Le réceptionneur ne doit pas rester passif. Il doit :
  - aller au devant de la balle en anticipant avec son corps,
  - "attaquer" la balle avec la crosse,
  - amortir en donnant une légère inclinaison à la crosse lors de l'impact avec la balle.



## C) LES PASSES ET LE DEPLACEMENT

Les critères de réussite restent les mêmes que pour les passes à l'arrêt. La difficulté augmente car le passeur doit tenir compte de la trajectoire et de la vitesse de déplacement de son partenaire pour adapter la force et la direction de sa passe.



**Passe à l'arrêt** : la balle doit prendre la direction d'un point fixe (la crosse du partenaire posée au sol).

**Passe en mouvement** : la balle doit prendre la direction d'un point futur. Il est évalué par le passeur qui tient compte de la vitesse et de la trajectoire de déplacement du partenaire. L'angle  $\alpha$  dépend donc de ces paramètres.

Le Rink-Hockey s'appuie essentiellement sur deux types de passes en déplacement.

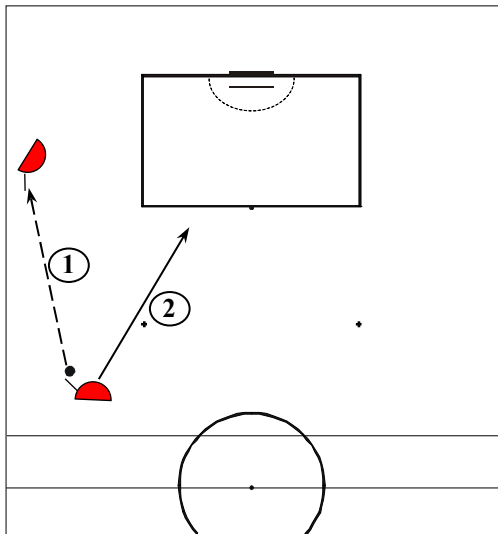
- Le passe et va (1-2).

« Après avoir effectué une passe, je vais dans un espace libre afin de proposer une possibilité de passe en avant au nouveau porteur de balle ».

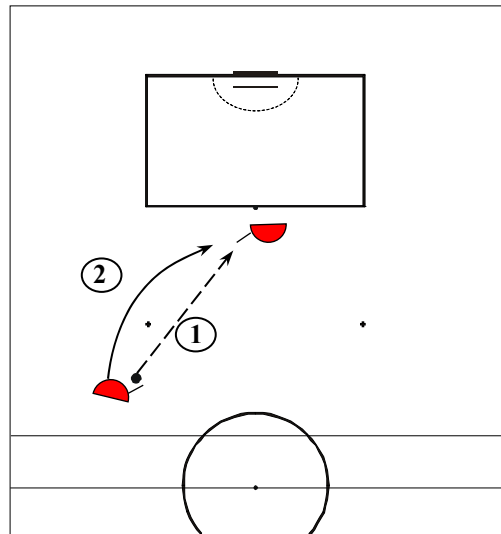
La progression se fait vers l'avant, vers le but.

- Le passe et suit.

« Après avoir effectué une passe, je suis sa trajectoire afin de proposer une possibilité de passe en arrière au nouveau porteur de balle ou prendre sa place. »



**Passe (1) et va (2)**



**Passe (1) et suit (2)**



*Passe et va*

## A L'ENTRAINEMENT

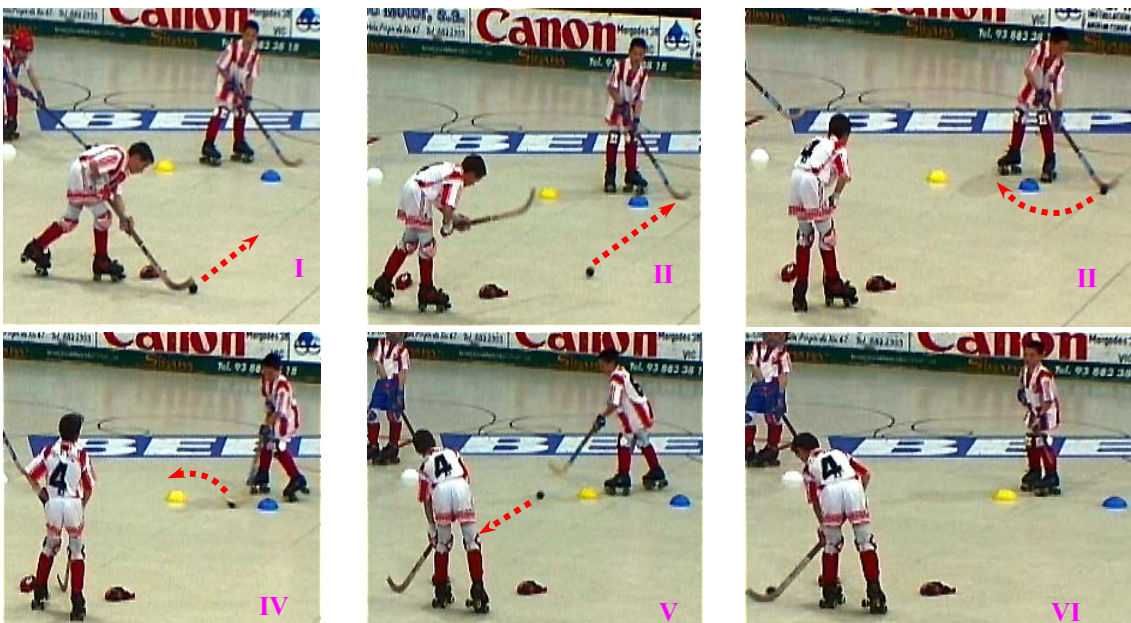
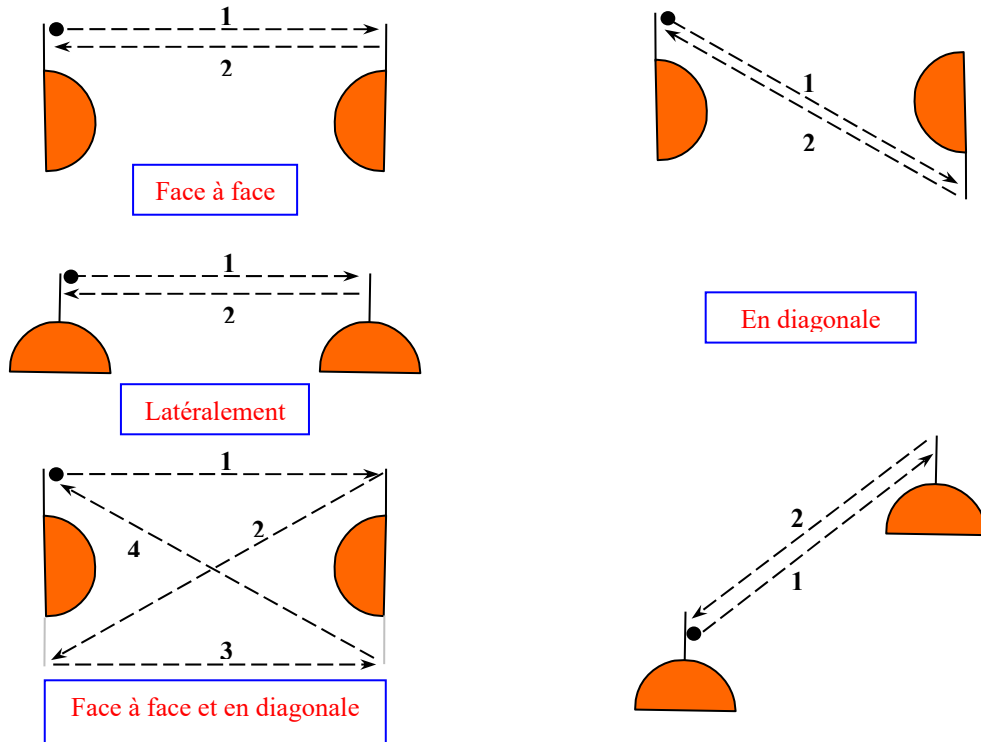
- Faire des passes à l'arrêt puis en déplacement, côte à côte puis face à face, à 2, à 3, ...
- Imposer la précision des passes :
  - en matérialisant la trajectoire de la balle (plots, lignes,...),
  - en imposant le placement des joueurs,
  - en imposant le positionnement de la crosse,
  - en imposant le regard du joueur vers la crosse du partenaire.
- Imposer la puissance des passes en variant l'espace des joueurs (plots).
- Imposer la vitesse d'exécution en augmentant :
  - le nombre de passes entre deux plots,
  - la vitesse de déplacement des joueurs,
  - le nombre de balles en circulation.
- Lors de la mise en place d'exercices sans opposition, ne pas omettre de penser à l'existence de futurs adversaires notamment :
  - à l'occasion de conduites de balle en protection,
  - à l'occasion des passes faites hors de portée de l'adversaire.
- Garder toujours en tête la nécessité de travailler l'accélération de la circulation de balle notamment en jouant sur plusieurs paramètres :
  - en augmentant la précision, la puissance et la vitesse d'exécution,
  - en limitant les temps de transition par l'enchaînement de passes "sans contrôle" pour construire une circulation "à une touche de balle",
  - en travaillant le contrôle orienté qui permet de surprendre l'adversaire et de le déborder en contre-pied lors de l'enchaînement "réception de passe/dribble". Dans les phases de jeu collectives, le contrôle orienté peut devenir une déviation pour un partenaire.

## Exercice 157

### Travail de passes à 2, à l'arrêt.

Effectuer des passes des deux côtés systématiquement.

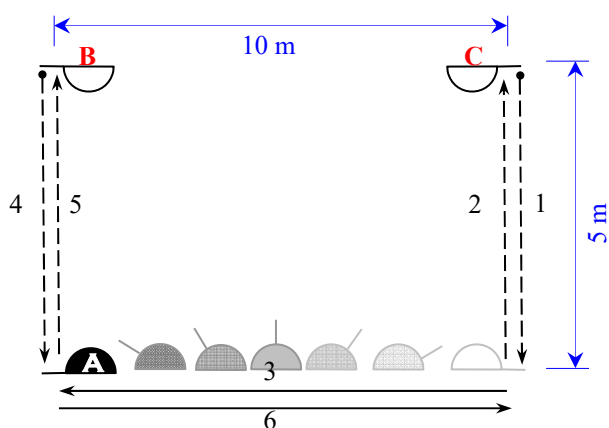
- Variante 1 : augmenter la distance entre les joueurs.
- Variante 2 : avec, puis sans contrôle.
- Variante 3 : ajouter des plots pour exiger plus de précision.
- Variante 4 : inclure les gestes techniques entre le contrôle et la passe (exemple, S+passé).



*S + passé*

### Pour les exercices de 158 à 160

- Dans un premier temps, demander aux passeurs d'attendre l'arrêt de son partenaire pour déclencher la passe.
- Ensuite, on peut augmenter la vitesse d'exécution en demandant aux passeurs de faire la passe avant l'arrêt de leur partenaire. Attention, ces exercices deviennent alors plus techniques et très physiques.



#### Exercice 158 (le pendule)

##### 1 joueur A et 2 passeurs, B et C, fixes, porteurs d'une balle chacun.

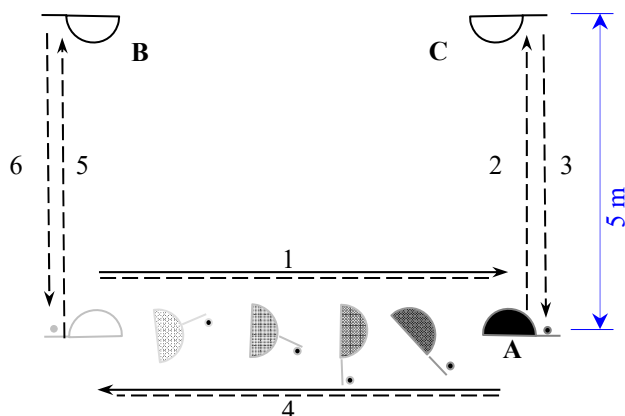
Les passes s'effectuent par l'extérieur, en "ouvrant les bras".

Le joueur mobile reste face à ses partenaires au moment de la passe. Il s'arrête par un freinage demi latéral pour rapidement repartir dans l'autre direction après la passe.

Variante 1 : ajouter des plots pour exiger la précision.

Variante 2 : passe sans contrôle.

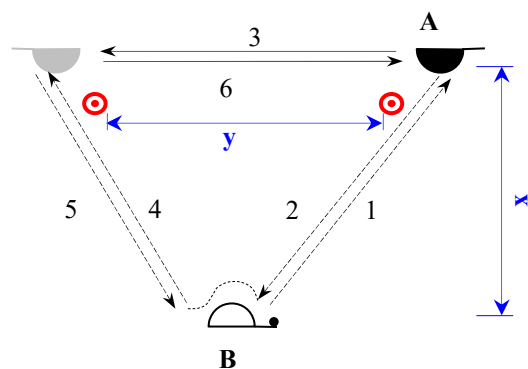
Variante 3 : modifier les distances.



#### Exercice 159

##### 1 joueur porteur de balle A et 2 passeurs fixes B et C.

Passes latérales extérieures sur freinage demi latéral. Attendre la passe face au partenaire, croise à l'extérieur.



#### Exercice 160

##### 1 joueur A et 1 passeur B.

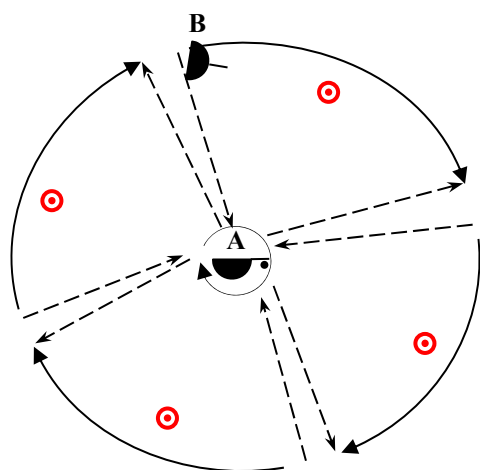
Le joueur B passe à son partenaire A, à l'extérieur du plot (1). Celui-ci remet la passe (2) et patine (3) vers l'autre plot, croise à l'extérieur pour recevoir la passe (4) de B. Et ainsi de suite.

Comme pour les exercices 158 et 159, les distances (x), (y) et les variantes tiennent compte de l'évolution des savoir faire des joueurs.

#### Exercice 161

Reprendre tous les exercices du tome 1 associant maniement de balle et passe (cf. balancement, S contre S, tunnel...).





### Exercice 162

**1 passeur A au centre d'un cercle de 3 à 4 m de diamètre, 1 joueur B tourne autour.**

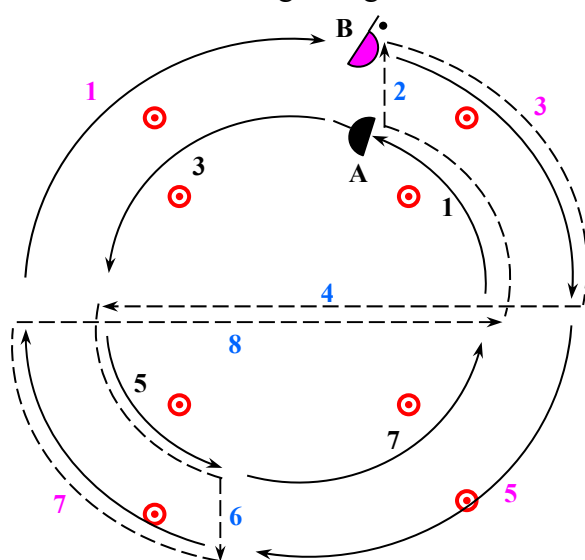
Les passes se font entre les plots, en mouvement.

Progression attendue : passes sans contrôle, augmenter le nombre de passes entre 2 plots.

Exercice à effectuer :

- en avant et en arrière,
- dans les deux sens de rotation,
- en changeant les postes.

Axe cage - cage



### Exercice 163

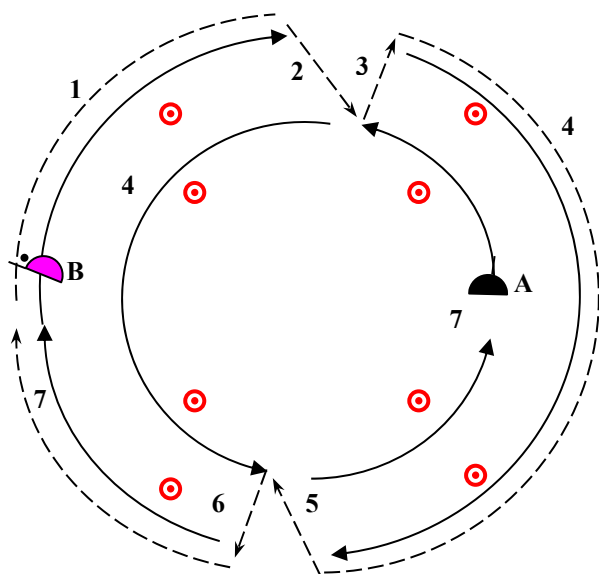
**2 joueurs A et B tournent ensemble autour de cercles.**

Diamètre du cercle intérieur : 3 à 4 m.

Diamètre du cercle extérieur : 5 à 6 m.

La conduite de balle se fait à l'extérieur des cercles.

Lorsque les joueurs se croisent, ils se font une passe parallèle à l'axe cage-cage (2 et 6) et lorsqu'ils sont à l'opposé l'un de l'autre, ils se font une passe perpendiculaire à cet axe (4 et 8).



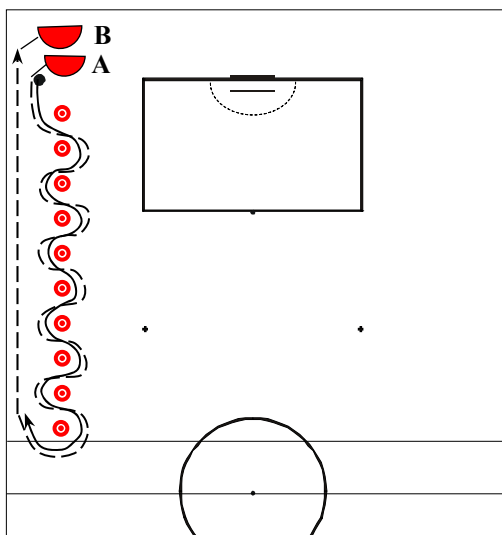
### Exercice 164

**Même organisation que pour l'exercice précédent (balle à l'extérieur).**

Le passeur A qui se déplace sur le cercle intérieur, remet la passe au joueur B qui fait l'extérieur.

La progression va de "contrôle / passe" à passe par déviation (home board).

Pour augmenter la fréquence du passeur, on peut rajouter un joueur supplémentaire à la périphérie.



### Exercice 165

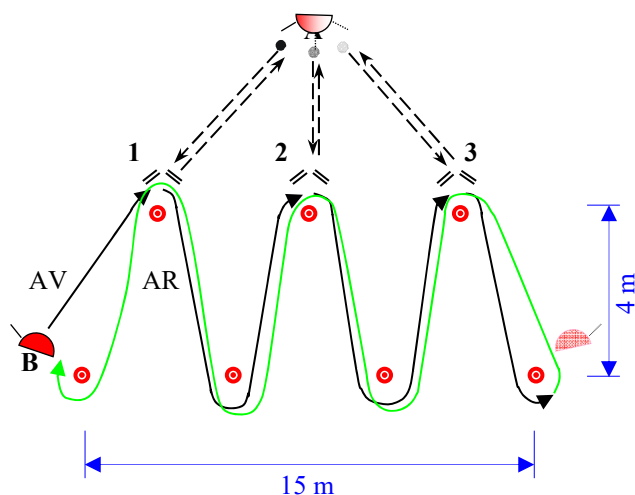
**10 plots espacés de 2 m, installés sur une ligne parallèle à la talenquaire (2 m environ).**

L'exercice est réalisé par deux joueurs. Le premier, **A** exécute le slalom et, arrivé au bout, passe au suivant sans toucher ni les plots, ni la talenquaire (travail d'adresse).

Il poursuit son action en prenant la place de **B** qui exécute à son tour le slalom.

Vérifier le positionnement de la crosse à la réception.

En fonction des acquis, on peut faire varier la durée, la vitesse et la précision.



### Exercice 166

**1 passeur fixe A et 1 joueur B.**

Le joueur **B** reste toujours face au passeur **A**. Il alterne déplacement avant et arrière, le freinage se fait en chasse neige.

Le passeur **A** règle son action pour que le joueur **B** reçoive la balle au moment où il freine devant le plot supérieur. **B** remet la passe sans contrôle et enchaîne en patinage arrière.

Attention au positionnement de la crosse du joueur :

- 1 – à gauche
- 2 – entre les jambes
- 3 – à droite.

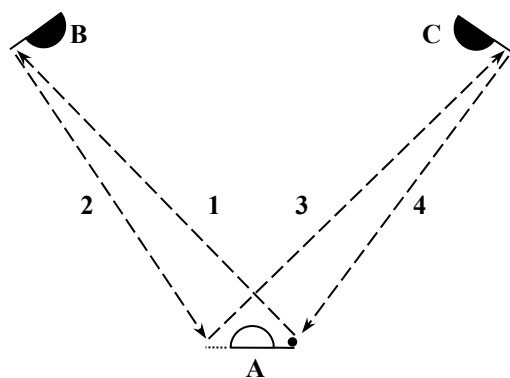
→ Aller → Retour

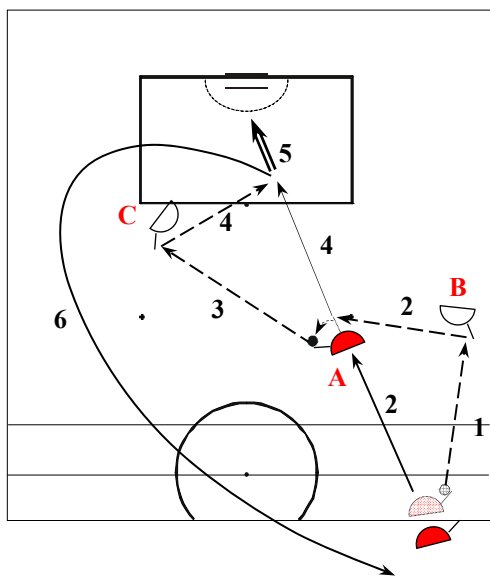
### Exercice 167

**Exercice de passes à 3 avec un pivot.**

Le passeur **A** reste sur des appuis fixes, patins parallèles entre eux durant tout l'exercice. Lorsqu'il a réalisé la passe (1) à **B**, il repositionne immédiatement sa crosse au sol à l'extérieur pour réceptionner le retour de passe (2) et remiser (3) à **C**.  
Progression : 1. contrôle / passe, 2. ouvrir les bras, 3. sans contrôle.

Attention, cet exercice de passes, ne peut s'intégrer dans une circulation de balle qu'en absence d'adversaire à proximité. Dans le cas contraire, la passe sans ouverture des bras est interdite. Elle doit être précédée d'un geste de mise à distance de la balle par rapport à cet adversaire (cf. tome 1, balancement, S, tunnel).





### Exercice 168

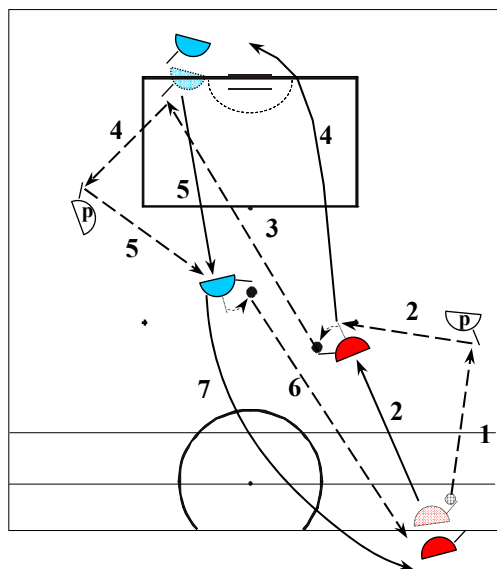
#### Passé et va.

2 passeurs fixes **B** et **C**, crosse au sol, à l'opposé de l'éventuel défenseur. Le joueur **A** passe (1) à **B** et va (2) en direction du but. **B** lui remet la balle dans sa course (2).

**A** réceptionne, ouvre les bras, lance au passeur suivant **C** (3) et continue vers la cage (4). Le dernier passeur remet la balle (4), **A** tire (5), marque l'arrêt en demi latéral, crosse au sol, face à la cage (pour une reprise éventuelle ou anticiper le repli défensif) et retourne prendre sa place dans la file d'attente (6).

Pour débiter ce genre d'exercice, on peut commencer avec un seul passeur.

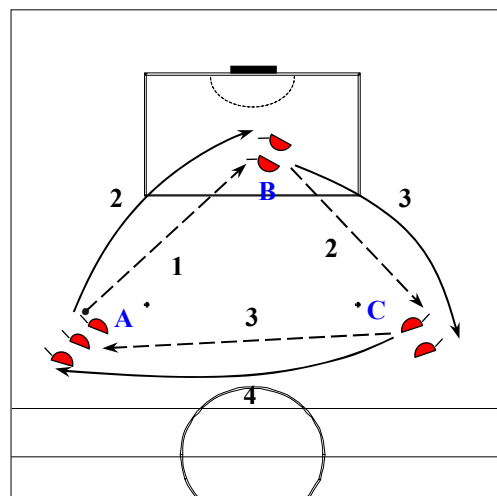
Ne pas oublier la rotation des joueurs à tous les postes et le travail des deux côtés de passe.



### Exercice 169

#### Exercice du même type que le 168.

La vitesse de passage est plus grande.



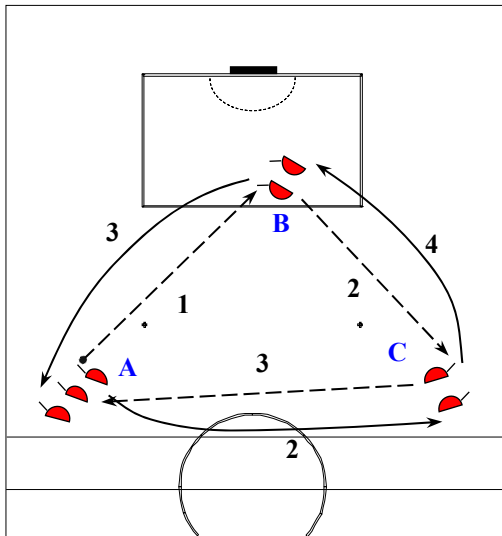
### Exercice 170

Passé et suit sur un triangle dont la longueur des côtés varie avec la puissance des passes.

Le joueur **A** passe au suivant **B** (1) et suit (2) la balle pour reprendre sa place dans la file d'attente de **B**. **B** passe à **C** (2) et suit (3) pour se replacer dans la file de **C**, et ainsi de suite.

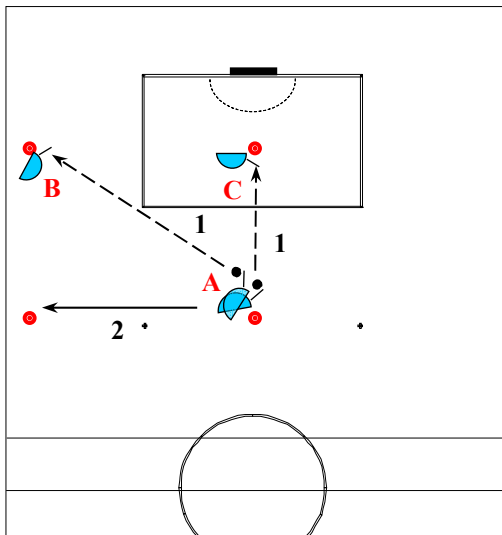
Dans la progression, on peut demander au futur réceptionneur de démarrer lorsque le passeur reçoit la balle. La difficulté est renforcée car la passe s'exécute sur un joueur en déplacement.

Penser aux deux sens de rotation.



### Exercice 171

**Passé et va** sur un triangle dont la longueur des côtés varie avec la puissance des passes. Le joueur **A** passe au receveur **B** (1) situé à un sommet du triangle et patine vers l'autre sommet (2) pour se replacer dans la file d'attente derrière **C**. **B** passe à **C** (2) et va se replacer derrière la file de **A** (3). Et ainsi de suite.

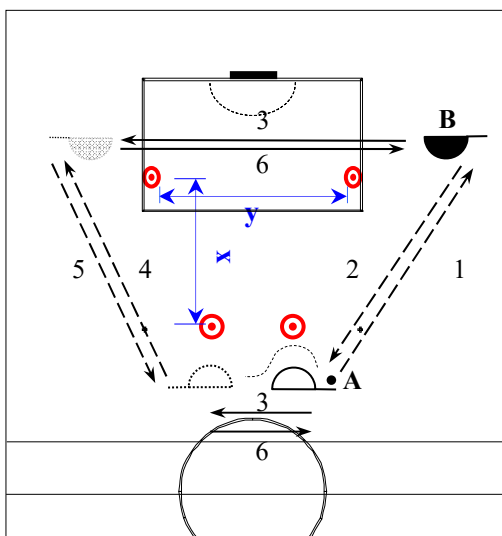


### Exercice 172

**Trois joueurs A, B, et C sont positionnés aux coins d'un carré.**

Le porteur de balle **A** passe (1) au choix à **B** ou **C** et va (2) occuper le poste (coin du carré) libre.

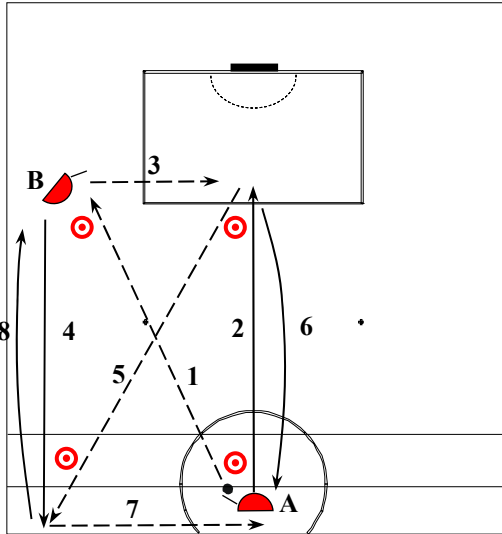
**Variante** : interdiction de redonner la balle au dernier passeur.



### Exercice 173

**2 joueurs A et B, face à face**, se déplacent simultanément du même côté. Les passes se font au-delà des plots, latéralement. Le passeur **A** passe d'un plot à l'autre en effectuant un geste technique (balancement, S,...). Le joueur opposé **B** se déplace sur la grande longueur et s'arrête face à son partenaire par freinage demi latéral, croise au sol à l'extérieur.

Les distances (**x**) et (**y**) varient en fonction des savoir-faire des joueurs ou / et du projet d'entraînement (physique ou technique).

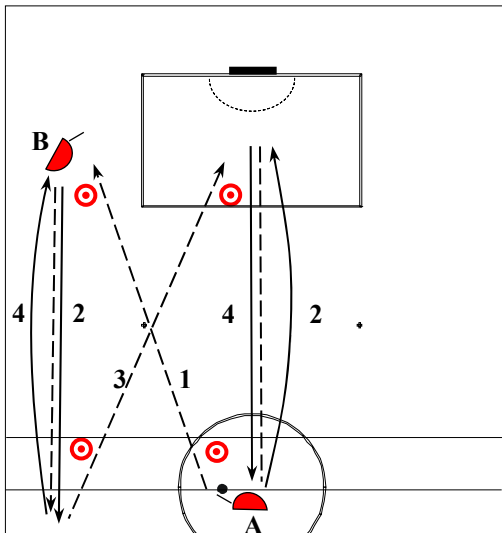


### Exercice 174

#### Passé et va sur un rectangle.

Le porteur de balle **A** passe (1) à son partenaire **B** sur la diagonale et va (2) rapidement se placer à l'extérieur du plot opposé. Lorsqu'il est stabilisé, **B** lui refait la passe (3) et va (4) se positionner à l'extérieur du plot opposé. L'exercice continue ainsi de suite en passé et va.

En fonction de l'évolution des compétences, les passes seront déclenchées avant l'arrêt du joueur en déplacement.

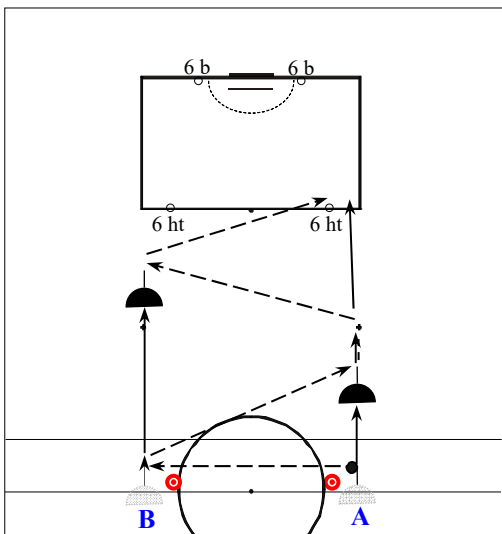


### Exercice 175

#### Enchaînement de passé et va et de conduite de balle.

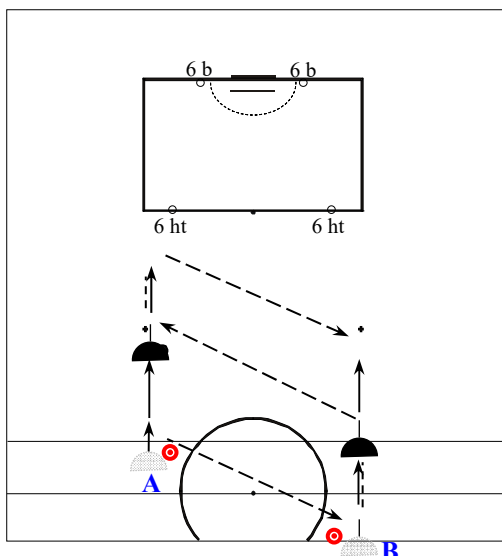
Le porteur de balle **A** passe (1) à son partenaire **B** en diagonale et va (2) se placer à l'extérieur du plot opposé. Pendant ce temps, **B** conduit sa balle jusqu'au au plot opposé (2), passe en diagonale (3) et retourne (4) à son plot de départ. Et ainsi de suite durant toute la durée de l'exercice.

Veiller au bon positionnement de la balle durant le déplacement (extérieur) et à la bonne position de la crosse lors de la réception (au sol, à l'extérieur).



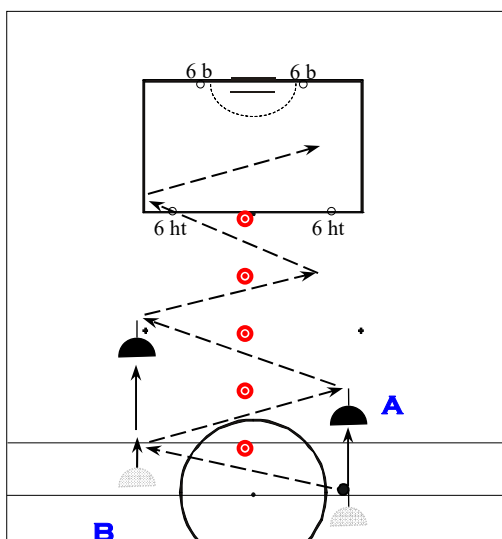
### Exercice 176

A et B enchaînent des passé et va et conduite de balle sur deux trajectoires parallèles. Finition décalée 6 haut, 6 bas.



### Exercice 177

**Sur deux trajectoires parallèles, A et B alternent passe en avant et va, passe en arrière et va. Finition décalée 6 haut, 6 bas.**



### Exercice 178

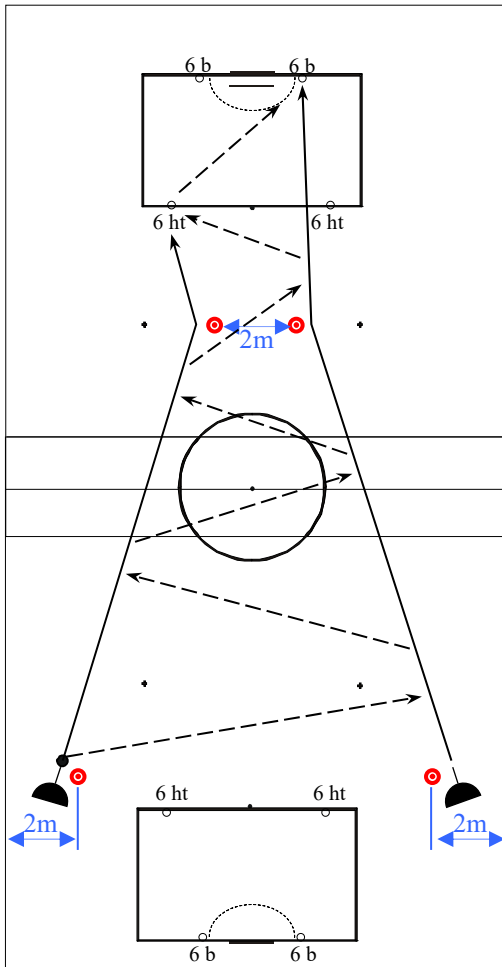
**Les joueurs A et B se font des passes sans contrôle entre les plots. Leur trajectoire est droite et l'exercice se termine par un tir accompagné. La recherche de vitesse d'exécution doit être permanente, notamment dans la surface.**

L'écartement des joueurs dépend de la qualité des passes.

Lors de cet exercice, les joueurs doivent adapter la direction, la puissance et la vitesse de la passe au déplacement de leur partenaire. Il est donc important de varier l'espace entre les plots (2, 4 m) qui reste cependant identique sur toute la longueur.



*Les passes doivent être réalisées de manière à ce que le réceptionneur reste en marche avant vers la cage.*



### Exercice 179

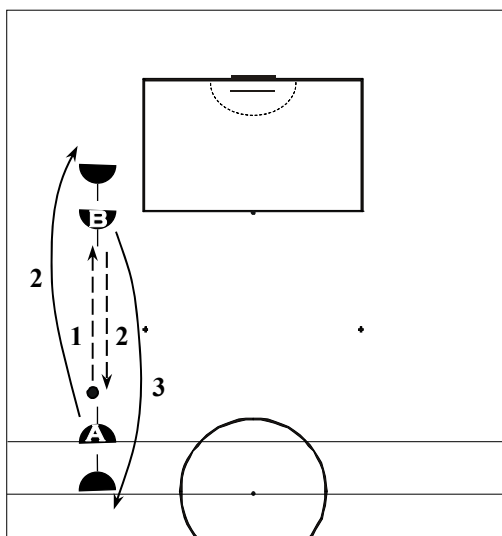
**Les deux joueurs se font des passes** avec puis sans contrôle sur des trajectoires convergentes et divergentes.

Dans ce genre d'exercice, les joueurs doivent adapter la longueur de la passe en plus de la puissance et la vitesse.

A noter les positions finales des joueurs en 6 haut et 6 bas.



*Les exercices d'entraînement en passe et suit nécessitent au minimum un joueur de plus que le nombre de postes. Le joueur supplémentaire est placé au poste de départ. En fonction du nombre de joueurs, vous organisez des exercices en ligne, en triangle, en carré, en étoile, etc.*



### Exercice 180

#### Passe et suit en ligne à 3 ou 4 joueurs.

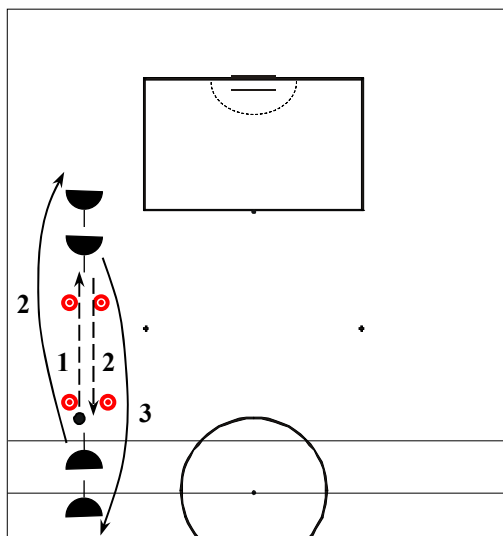
Les joueurs se font face en 2 files indiennes. **A** passe à **B** (1) et va se replacer rapidement (2) en fin de colonne opposée.

**B** fait de même et l'exercice continue jusqu'à son terme.

La distance de passe se situe entre 3 et 5 m.

La progression va de la passe avec contrôle à la passe sans contrôle.

Penser à effectuer l'exercice dans les deux sens.

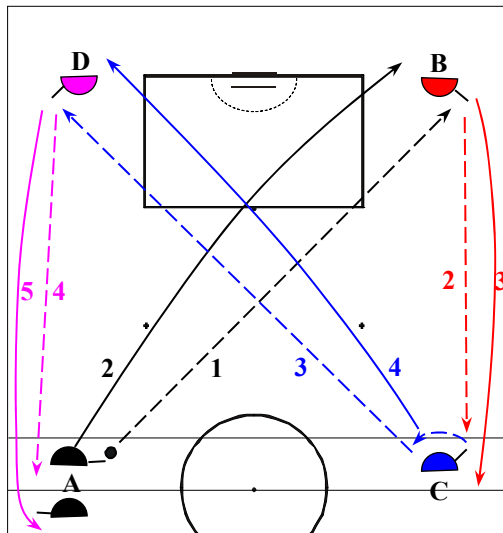


### Exercice 181

#### Passe et suit en ligne à 3 ou 4 joueurs.

L'exercice est identique à l'exercice 180 mais en imposant la passe entre les plots, on oriente davantage le travail vers de la précision.





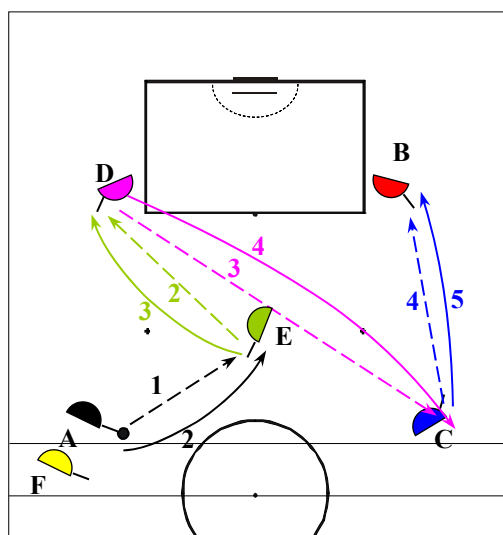
### Exercice 182

#### Passé et suit en carré à 5 joueurs minimum.

A lance l'exercice en passant (1) à B sur la diagonale et va prendre sa place (2). Pendant ce temps, B passe (2) à C et va prendre sa place (3), etc.

Les distances entre les joueurs sont dépendantes de la qualité et de la puissance des passes.

On varie l'intensité de l'exercice avec 6 joueurs et 2 balles qui partent au même moment. A et C passent ensemble à B et D.

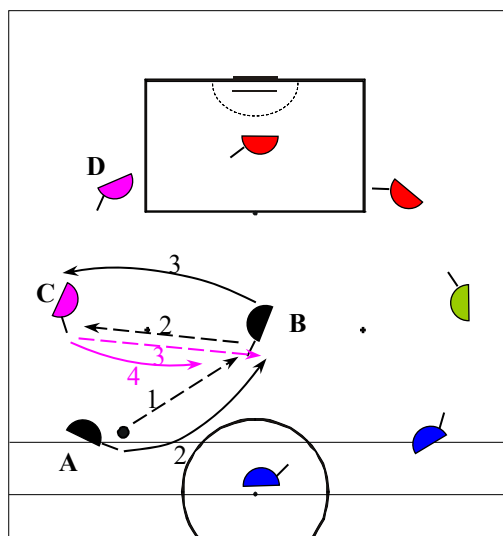


### Exercice 183

#### Passé et suit en étoile à 5 joueurs.

Le joueur effectue une passe à l'un de ses partenaires puis prend sa place.

Les niveaux d'exigence sont en conformité avec les niveaux de compétence : passe avec contrôle puis sans, distance de passe adaptée, précision de la passe où se trouve la crosse du partenaire, variation de la vitesse d'exécution, etc.



### Exercice 184

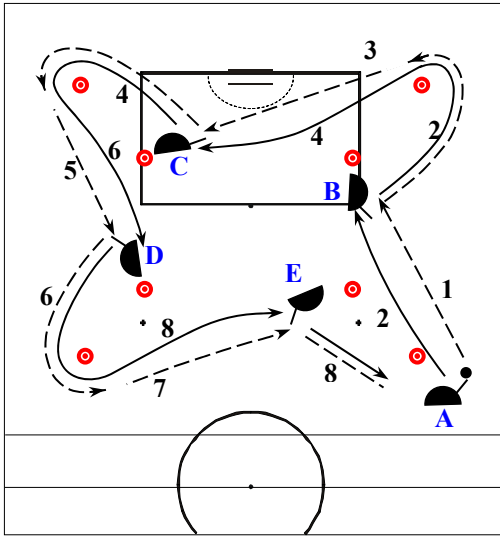
#### Passé et suit en cercle.

Les joueurs se placent sur un cercle à l'exception d'un qui s'installe au centre.

A passe (1) à B et va prendre sa place (2) au centre. B passe (2) à C et prend sa place sur le cercle. C passe (3) à A qui est arrivé au centre et va prendre sa place (4).

L'exercice continue par une succession de passes et suit qui vont du centre à la périphérie et vice et versa. Au plus haut niveau, ce travail se réalise à très grande vitesse de patinage, avec des passes sans contrôle, crosses toujours au sol, orientées pour toujours accélérer le mouvement.

A travailler dans les deux sens.



### Exercice 185

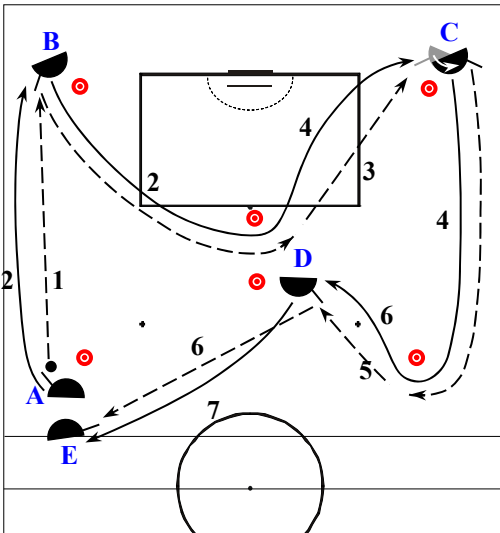
#### Passe et suit sur double carré.

(Minimum 5 joueurs).

Le joueur **A** démarre l'exercice par une passe à **B** (1) et va prendre sa place (2). **B** conduit sa balle (2) et va contourner le plot. Il passe à **C** (3) et va prendre sa place (4). **C** fait de même avec **D**, etc.

On peut travailler sur cet exercice avec un plus grand nombre de joueurs (doubler chaque poste par exemple), mettre 2 balles en circulation, etc.

L'objectif à atteindre est l'enchaînement des différentes actions en éliminant le contrôle de balle. Respecter le positionnement des crosses (cf. dessin ci-contre).



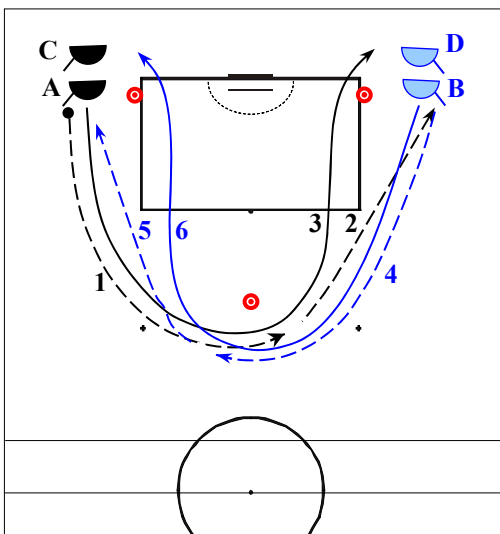
### Exercice 186

#### Passe et suit / conduite de balle.

(Minimum 5 joueurs).

Le joueur **A** démarre l'exercice par une passe à **B** (1) et va prendre sa place (2). **B** conduit sa balle (2) et va contourner le plot. Il passe à **C** (3) et va prendre sa place (4). **C** fait de même avec **D**. **D** termine le premier tour par un passe (6) et suit (7) avec **E** qui recommence un nouveau tour.

L'objectif à atteindre est l'enchaînement des différentes actions en éliminant le contrôle de balle.



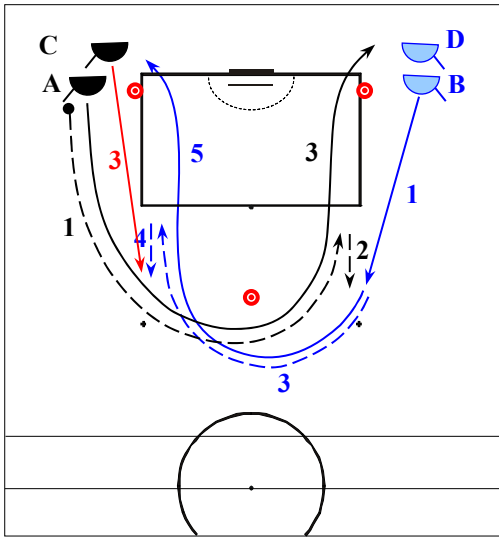
### Exercice 187

#### Passe et suit / conduite de balle.

(Minimum 3 joueurs).

Le joueur **A** démarre l'exercice en conduisant sa balle (1), contourne le plot central, passe à **B** (2) et va se replacer dans la file d'attente (3). **B** conduit sa balle (4), contourne le plot central, passe à **C** (5) et va se replacer (6).

La crosse, lors de la conduite de balle, doit toujours être placée du côté opposé à un éventuel défenseur. Veiller à la précision et la puissance des passes afin de donner toujours plus de vitesse à l'exercice.



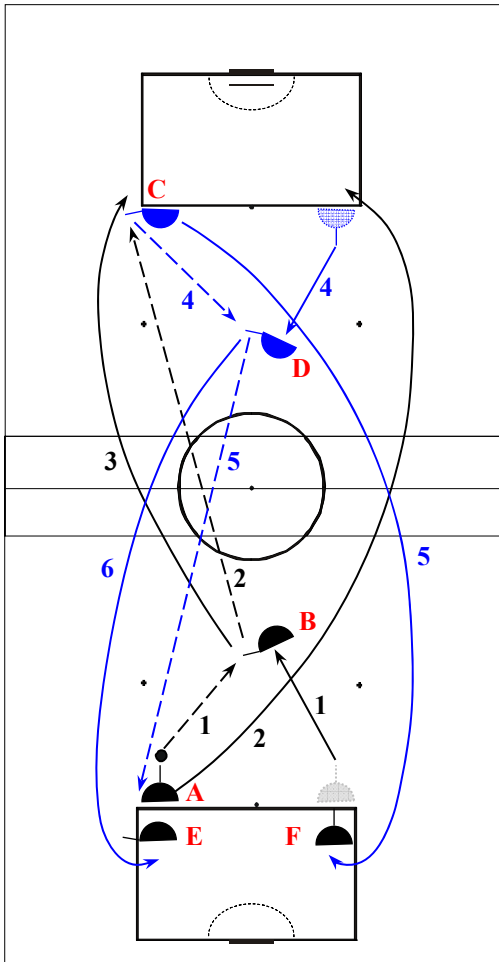
### Exercice 188

#### Passe et suit / conduite de balle.

(Minimum 3 joueurs).

Le joueur A démarre l'exercice en conduisant sa balle (1), contourne le plot central, passe à B (2) qui le croise\* et va se replacer dans la file d'attente (3). B conduit sa balle (3), contourne le plot central, passe à C en le croisant\*(4) et va se replacer (5).

\*Les passes (2) et (4) sont des passes de contrés. Elles se font au moment où les joueurs se croisent et la trajectoire de la balle doit être parallèle à l'axe cage-cage. La passe est frappée et non poussée. Elle doit donner de la vitesse au récepteur.



### Exercice 189

#### Passe et suit aux 4 coins de surface.

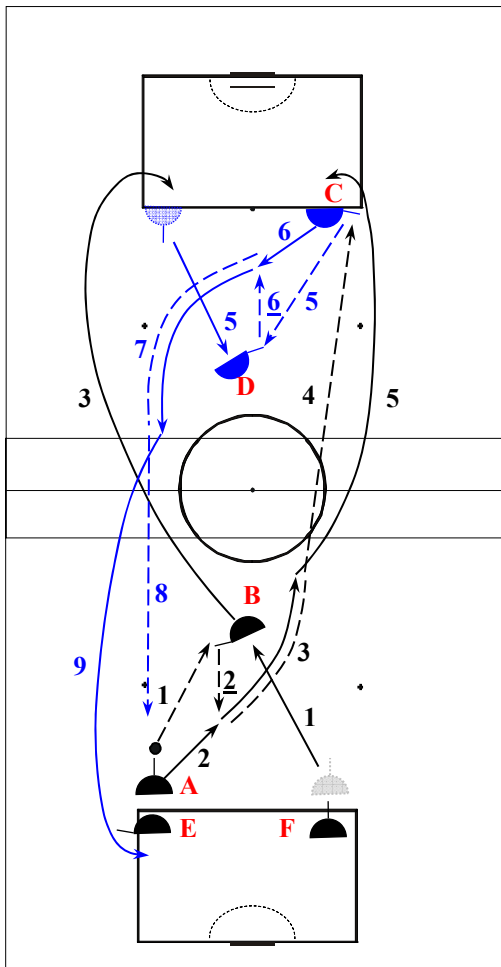
(Minimum 6 joueurs).

Le joueur B fait un appel de balle, croise au sol devant lui en patinant dans la direction de C (1). A lui transmet une passe précise et tendue (1) et va se replacer (2) en attente dans la colonne de D. Dans le même temps, B ouvre les bras pour passer à C (2) et va se replacer dans la colonne de C (3). L'exercice continue de manière similaire, avec les joueurs C, D, E, illustré par les trajectoires bleues.

Ici encore, on recherche en permanence l'accélération de la balle.

Le plus haut niveau est atteint lorsque tous les joueurs sont en capacité d'anticiper leurs départs, d'anticiper les trajectoires de leurs passes, de leur donner de la puissance et que le temps de contrôle est inexistant.

Le dessin ci-contre illustre l'exercice avec des passes sans contrôle.



### Exercice 190

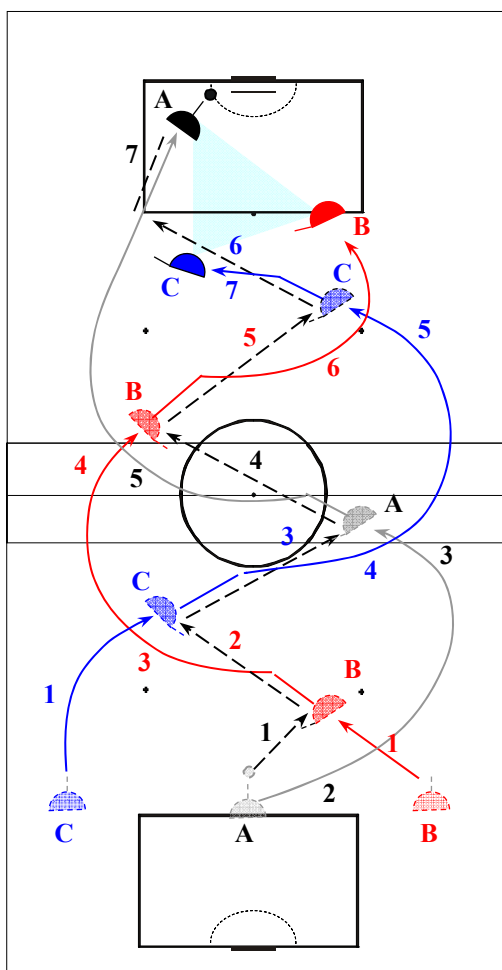
#### Passé et suit avec contrés aux 4 coins de surface.

(Minimum 6 joueurs).

L'organisation de départ de cet exercice est identique à celle du n°189. On introduit une passe de contré d'abord (2) et (6) et ensuite le passé et suit (4 et 5), (8 et 9).

Notez bien que la passe de contré reste parallèle à l'axe cage-cage afin de protéger le récepteur d'un éventuel défenseur.





### Exercice 191

#### Criss-cross à trois

(ou passe et suit en croisant).

*Le joueur B*

- fait un appel de balle vers le centre (1),
- réceptionne la balle de A (1),
- conduit la balle et passe à C (2),
- suit en s'écartant (3) puis fait un appel de balle (4) vers le centre,
- réceptionne la balle de A (4), etc...

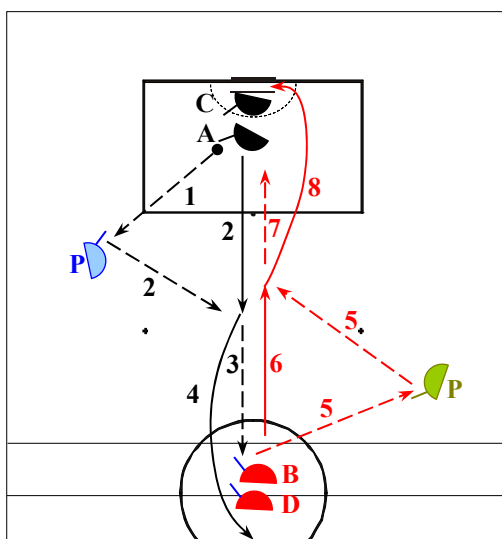
*Le joueur A*

- passe à B (1),
- s'écarte (2) et fait un appel de balle (3) vers le centre,
- réceptionne la passe (3) du joueur C,
- conduit sa balle et passe à B (4),
- suit en s'écartant (5) puis fait un appel de balle (6) en direction du 6 haut.

*Le joueur C*

- s'écarte et fait un appel de balle (1) vers le centre,
- réceptionne la passe de B (2),
- conduit sa balle et passe à A (3),
- suit en s'écartant (4) etc...

Si A ne finit pas par un tir en 6 haut, les joueurs terminent en triangle, A en 6 bas gauche, C en soutien de A, et B en 6 haut droit.



### Exercice 192

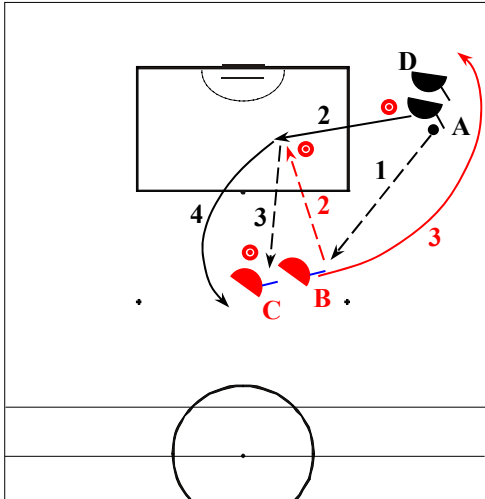
#### Enchaînement de passe et suit et passe et va.

Deux colonnes de joueurs se font face comme l'indique le schéma ci-contre.

2 passeurs fixes (penser à leur changement).

A passe (1) à P et patine en direction de B (2). P repasse à A (2) qui aussitôt passe à B (3) et va prendre sa place derrière D (4). B va procéder de la même façon que A avec P (trajectoires rouges). Après la réception de balle, on peut demander à B de passer sans contrôle à P ou bien d'ouvrir les bras avant d'effectuer la passe.

Pour augmenter la vitesse et le nombre de passages, on peut lancer deux balles en même temps (A et B). Penser à décaler les colonnes.



### Exercice 193

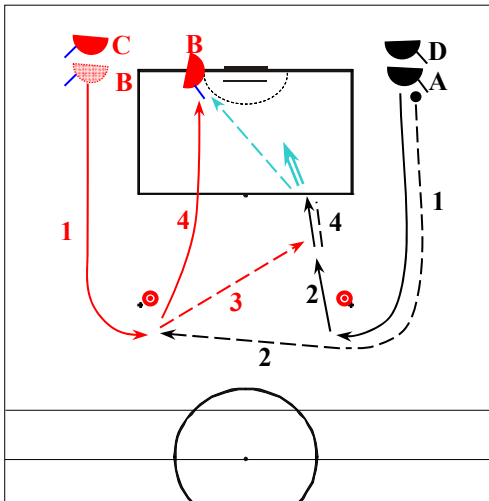
#### Enchaînement de passe et va.

Deux colonnes de joueurs se font face comme l'indique le schéma ci-contre.

**A** passe (1) à **B** et fait un appel de balle (2) derrière le plot. **B** attend que **A** arrive, lui passe (2) et va prendre la place derrière **D**.

Dans le même temps, **A** contrôle la passe et transmet aussitôt (3) à **C** puis va se placer derrière lui. **C** procédera de la même manière que **A** mais avec **D**.

*Exercice très dynamique, se jouant dans un petit espace. La précision du placement de la crosse est indispensable pour pouvoir enchaîner de plus en plus vite. L'objectif reste toujours la rapidité d'exécution et donc l'élimination de tout paramètre ralentissant l'évolution de la balle.*



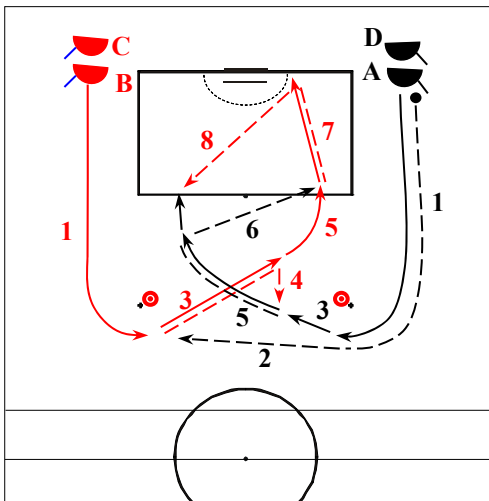
### Exercice 194

#### Enchaînement de passe et va.

Deux colonnes de joueurs de chaque côté de la piste (attention aux tirs décentrés...).

Les joueurs **A** et **B** démarrent en même temps (1). Passé le plot, **A** passe à **B** (2) et plonge en direction du 6 haut (2). **B** lui repasse (3) et file en 6 bas (4). Dans le même temps **A** conduit sa balle (4) et arrivé en 6 haut, soit il tire soit il joue avec **B** en 6 bas.

Attention quoiqu'il décide, **A** doit de toute manière s'arrêter après le tir ou la passe, face à la cage, crosse au sol, prêt à une reprise directe ou au repli défensif.



### Exercice 195

#### Enchaînement de passe et va avec contré.

Le dispositif de départ est identique à celui de l'exercice 194 mais on introduit une passe de contré entre **B** et **A** (4) puis un nouveau passe et va (6) pour terminer avec **B** en 6 bas droit qui fixe le gardien et **A** en 6 haut gauche prêt à reprendre sans contrôle la passe (8).

Il est important de discipliner les joueurs sur le respect de ces postes, dans la position favorable pour une reprise sans contrôle de balle.