

LES TIRS

I - GENERALITES

C'est l'acte final d'une situation offensive, l'objectif étant évidemment de marquer un but. Pour cela, le hockeyeur a plusieurs sortes de tirs à sa disposition, qu'il utilisera en fonction :

- de son emplacement sur le terrain (distance et angle de tir)
- du temps dont il dispose pour réaliser son tir.

Nous exposerons ici les situations "classiques" et les caractéristiques de chaque tir. Il est évident que dans le duel que se livrent le tireur et le gardien, le buteur est quelquefois amené à prendre des options de tir "hors norme" afin de surprendre le gardien de but.

On identifie 3 catégories de tirs :

- les tirs frappés
- les tirs poussés
- les tirs accompagnés

Dans chaque catégorie, le hockeyeur peut tirer soit à sa gauche soit à sa droite. En fonction de la main directrice (celle placée en haut de la crosse), on identifie donc un tir en coup droit et un tir en revers

Par convention, pour un droitier, le tireur effectue :

- un coup droit lorsque la balle est placée sur sa gauche
- un revers lorsque la balle est placée sur sa droite.

II – LES CRITERES DE QUALITE DES TIRS

A - LA PUISSANCE

La puissance d'un tir dépend de plusieurs critères :

- de la vitesse initiale de la crosse (voir ci-après vitesse d'exécution)
- de la précision avec laquelle la crosse va venir frapper la balle
- de la force avec laquelle le joueur est capable de frapper la balle et pour cela la position des mains sur la crosse est déterminante
- de la vitesse de déplacement du joueur
- du transfert du poids du corps dans la balle lors de la frappe.

B - LA PRECISION

C'est la qualité principale d'un tir. Elle dépend :

- de la prise d'informations (situation du but, placement du gardien) pendant la préparation du tir
- de l'orientation de la crosse lors de la frappe. L'orientation de la crosse définit l'angle et la hauteur du tir (ras de terre ou lucarne, tir croisé ou décroisé)
- du placement du joueur par rapport à la balle (lors de la frappe ou lors de la préparation du tir).

C - LA VITESSE D'EXECUTION

C'est un critère de qualité important car la vitesse d'exécution va déterminer les possibilités de tirs. Elle permettra de tirer dans des laps de temps et des espaces restreints. Il sera donc plus facile pour le joueur de trouver (ou de se créer) des situations de tirs.

La vitesse d'exécution dépend :

- de qualités physiologiques, notamment dans la commande musculaire
- de la coordination (patinage, trajectoire)
- de la maîtrise de la technique (placement et geste spécifique)

III – LES DIFFERENTS TIRS ET LEUR TECHNIQUE

A - LES TIRS FRAPPES

Ce tir trouve son appellation du fait que le joueur vient frapper la balle après avoir armé son tir (prise d'élan).

A.1 - Le Coup droit

Description

Pour un droitier, (main droite en haut de la crosse), le joueur va frapper la balle à sa gauche.

Pour armer le tir, le hockeyeur effectue une rotation du buste vers la gauche. Pour avoir plus d'amplitude, le patineur se met sur un appui (patin droit) afin de permettre une rotation du bassin. Lors de la frappe, le hockeyeur abaisse violemment la crosse vers le bas.



Coup droit chez un droitier

Le coup droit frappé doit être réalisé :

- La balle ne doit pas être trop éloignée du tireur. Elle doit se situer au niveau du patin porteur, sous les épaules.
- Lors de la frappe, le point de contact entre la crosse et la balle doit se situer en bout de crosse afin d'utiliser toute l'élasticité de la crosse.
- La crosse ne doit pas heurter le sol avant de frapper la balle (perte de vitesse, de puissance et de précision).
- Pour obtenir plus de puissance, le hockeyeur modifie la position de la main inférieure (gauche) et la fait glisser vers le bas (1/3 supérieur de la crosse).
- Au moment de la frappe, le hockeyeur doit provoquer un déséquilibre de tout le corps vers la balle. Il retrouve son équilibre lors de la prise d'appui (frappe) sur la balle.

Utilisation

C'est le tir le plus puissant. Il est utilisé dans le jeu mais aussi dans les phases statiques comme les coups francs et les penaltys.

A.2 - Le Revers

Description

Pour un droitier (main droite en haut de la crosse), le joueur va frapper la balle à sa droite.

Pour armer le tir, le hockeyeur effectue une rotation du buste vers la droite. Pour avoir plus d'amplitude, le patineur se met sur un appui (patin gauche) afin de permettre une rotation du bassin.

Lors de la frappe, le hockeyeur abaisse violemment la crosse vers le bas.



Tir frappé en revers chez un droitier

Le revers frappé doit être réalisé :

- La balle ne doit pas être trop éloignée du tireur. Elle doit se situer sous les épaules du tireur, légèrement en retrait du patin porteur.
- Le hockeyeur modifie la position de la main inférieure. Il la fait glisser vers le bas (1/3 supérieur de la crosse)
- La trajectoire du tir est perpendiculaire à l'axe de déplacement du joueur. Il est plus facile d'effectuer ce tir sur une trajectoire oblique par rapport au but.

- Pour obtenir plus de puissance, le hockeyeur peut changer la prise de la main inférieure (voir le chapitre : la prise de la crosse) qui passe de supination à pronation (tir à la portugaise).



Changement de main "à la portugaise"

Utilisation

Ce tir, de par sa préparation plus courte, est utilisé à mi-distance dans des espaces réduits (proches de l'adversaire).

De plus, le fait que la balle se trouve placée légèrement en retrait du patin permet d'assurer une protection de balle jusqu'au moment de la frappe.

A L'ENTRAINEMENT

Le joueur doit avoir la possibilité de tirer quelque soit sa position sur le terrain.

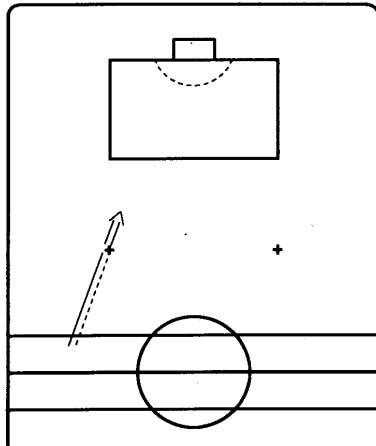
- ❖ Imposer la distance et les angles de tirs.
- ❖ Ajouter des contraintes liées à la préparation du tir afin d'obtenir de la vitesse d'exécution :
 - contraintes d'espace en utilisant des plots
 - contraintes de temps.
- ❖ Utiliser des cibles, ou donner des consignes concernant la localisation des tirs.

Progression

- ❖ L'entraîneur doit mettre en place des situations qui prennent en considération tous les paramètres de l'exécution d'un tir :
 - patinage
 - espace : près, loin, angle ouvert/fermé, présence ou non d'un adversaire
 - au temps : réception-tir, adversaires.
- ❖ La progression dans le travail des tirs est le fait d'intégrer, élément par élément, ces différents paramètres en les combinant.

Les Tirs Frappés - Exercices

Dans toutes les situations de tir, il est indispensable de faire travailler le coup droit et le revers. Afin que le joueur reste disponible pour l'attaque ou la défense, **demander l'arrêt face au but après chaque tir.**



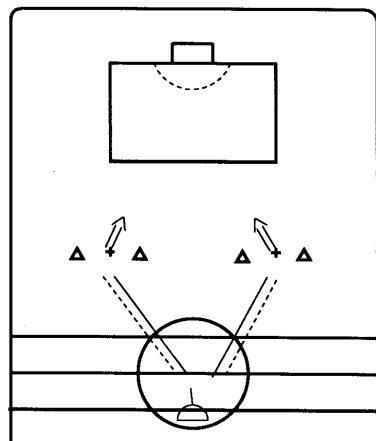
Exercice 90

Les joueurs n'ont pas de contrainte de trajectoire de déplacement et frappent dans l'alignement.

Imposer une distance de tir adaptée à la force des joueurs (respect des gardiens : en senior, la ligne des croix de coup franc direct semble un bon repère)

Faire évoluer l'exercice en rajoutant des contraintes de précision, de rapidité...

Correction systématique des gestes et du placement de la balle.



Exercice 91

Trajectoires obliques imposées entraînant un tir désaxé.

Modification de l'équilibre, de l'armé et de l'angle de frappe.

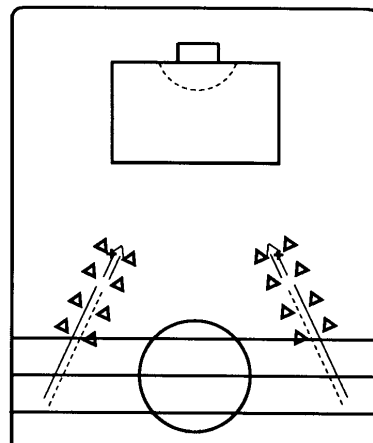
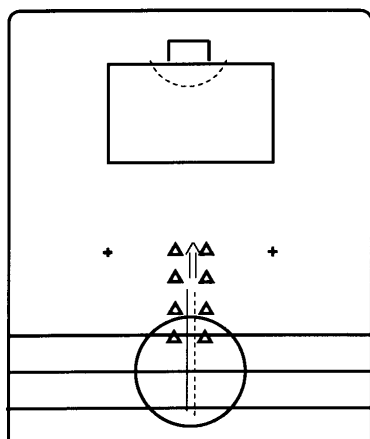
Contrainte d'espace (plots).

Exercices 92A et 92 B

Tir dans une rangée de plots. Armer le tir à l'entrée et frapper avant la sortie des plots.

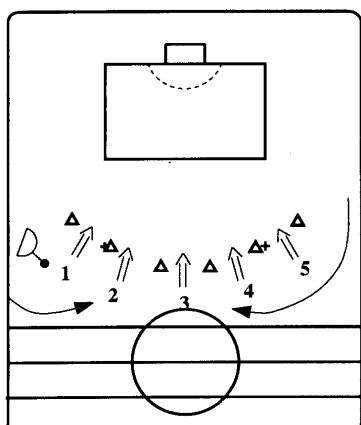
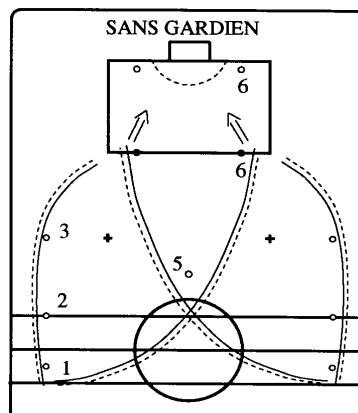
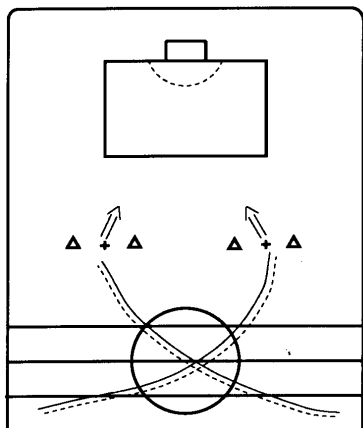
Faire varier la largeur pour obtenir plus de précision dans le patinage et dans le placement de la balle.

Faire varier la longueur pour obtenir de la vitesse d'exécution de l'armé.



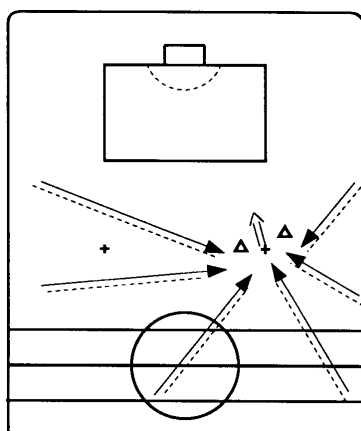
Exercices 93A et 93B

Trajectoires de contournement (présence d'un adversaire) et de débordement (1 contre 1).
Exiger une grande vitesse de déplacement et le respect des trajectoires.
A l'entraînement, faire l'exercice 93 B sans gardien mais avec des cibles.



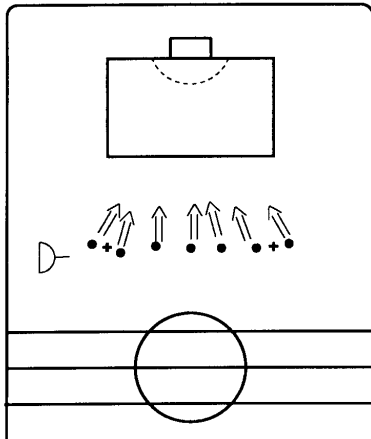
Exercice 94

Situation de contournement d'une zone. Cet exercice joue sur l'espace en variant les angles de tir. De nombreuses variantes sont possibles : contraintes de vitesse, d'espaces plus réduits, de rapidité de décision (déclenchement du tir au signal sonore)...



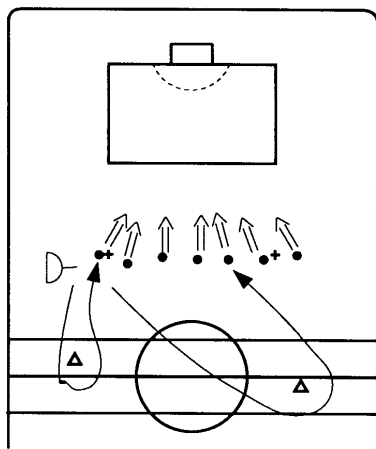
Exercice 95

A partir d'un point de frappe, imposer des trajectoires d'accès qui modifieront les angles de tir.
Changer de point de frappe.
Cet exercice, exécuté en cascade, facilite un travail répétitif pour le gardien.



Exercice 96

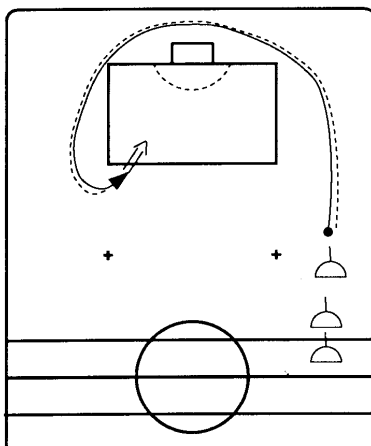
Tirs frappés sur une série de balles disposées en arc de cercle. Travail sur la fréquence (enchaînements rapides d'armés et de frappes) et l'adaptation à l'espace (les angles de tir se modifiant dans la progression).



Exercice 97

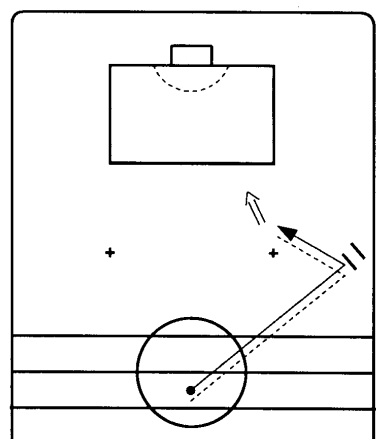
Même disposition des balles que l'ex 96. Entre deux tirs, le joueur doit effectuer un parcours de patinage. Ajouter des contraintes comparables au changement de statut dans un match (défenseur pour passer derrière le plot, attaquant en revenant frapper la balle).

Faire varier l'intensité physique en modifiant la place des plots, la vitesse d'exécution...



Exercice 98

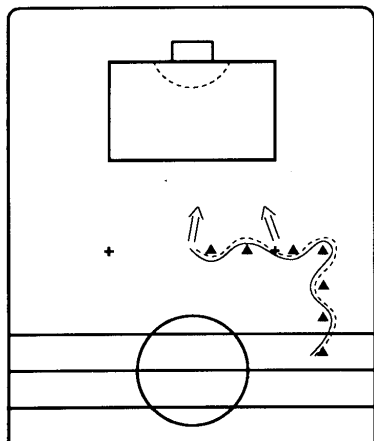
Contournement de la cage terminé par un tir frappé associé à un retournement. La difficulté réside dans la préparation dos à la cage. Des contraintes de trajectoires (dribbles), de gestes techniques (fixer le gardien au premier poteau) et de vitesse peuvent progressivement enrichir l'exercice.



Exercice 99

Situation permettant d'éliminer son adversaire direct : patiner rapidement vers la balustrade et effectuer un freinage puissant (privilégier le demi latéral), puis accélérer en direction de la cage pour terminer par un tir frappé.

Faire varier les trajectoires, l'intensité, les angles...



Exercice 100

La conduite de balle dans un slalom nécessite de nouvelles adaptations pour le tireur qui doit gérer des paramètres espace/temps.

Intégrer progressivement des gestes techniques.

Veiller au bon équilibre au moment de la frappe.

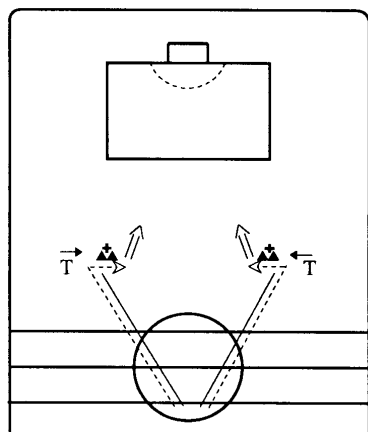
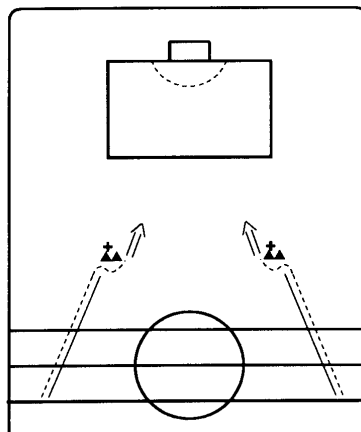
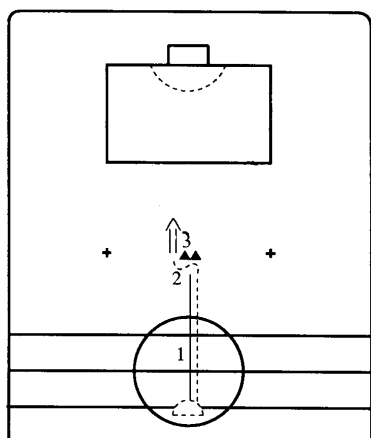
Exercice 101

Situations de 1 contre 1. L'adversaire est matérialisé par les plots. Eviter l'obstacle en effectuant un "S" (voir chapitre S-contre-S) suivi d'un tir frappé.

Comme pour chaque exercice, veiller à l'arrêt du joueur après le tir face à la cage.

Imposer les tirs des 2 côtés.

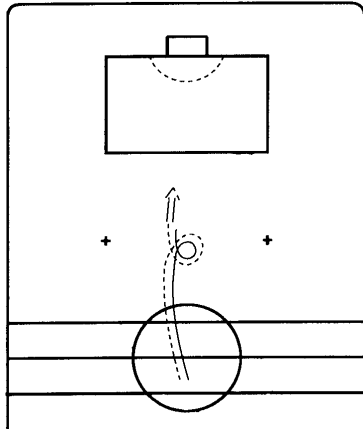
Utiliser différentes trajectoires.



Exercice 102

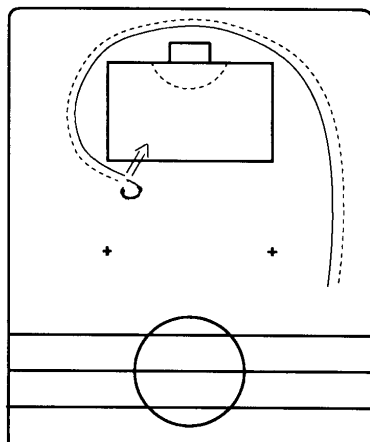
Dans cette situation, l'obstacle (le défenseur) est évité en effectuant un tunnel (Cf chapitre sur le tunnel).

Limiter l'espace pour imposer un tir rapide après le tunnel.



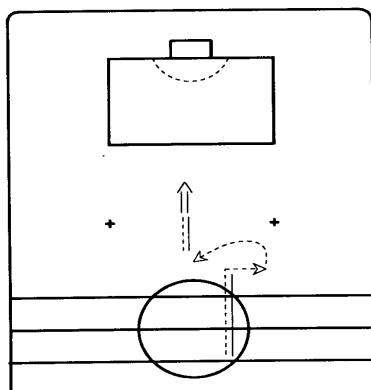
Exercice 103

Situation identique à l'exercice 101 mais en effectuant une inversion (voir chapitre sur les inversions).
Faire varier les trajectoires.



Exercice 104

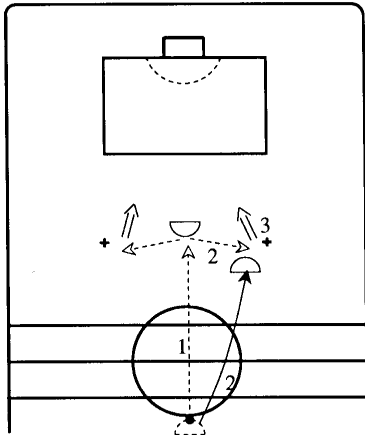
Situation identique à l'exercice 98, l'armé du tir frappé se fait en même temps que la demi-inversion pour se débarrasser de son adversaire.
Geste de haute technicité.



Exercice 105

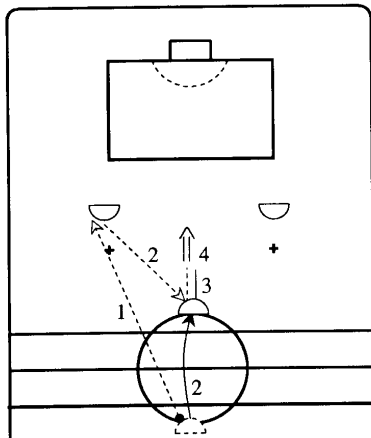
Pour passer son adversaire fictif, le joueur utilise un soulèvement de balle. Il enchaîne par un tir frappé.
Veiller à la rapidité de l'exécution.

- ❖ Tous les exercices qui vont suivre, à 2 ou 3 joueurs, nécessitent une bonne maîtrise passe/réception, espace/temps



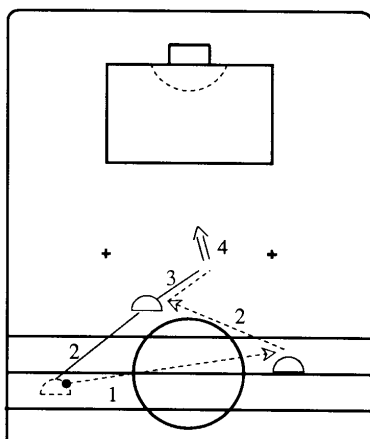
Exercice 106

Utilisation d'un passeur neutre positionné à la hauteur des croix. L'attaquant joue le "une-deux" et termine par un tir frappé. Une bonne appréciation du rapport vitesse de balle et vitesse de déplacement est nécessaire pour la réussite de l'exercice. Niveau supérieur : tir frappé sans contrôle de balle.



Exercice 107

Même situation que pour l'exercice 106, mais le passeur est positionné latéralement et le tir se fait dans l'axe central.



Exercice 108

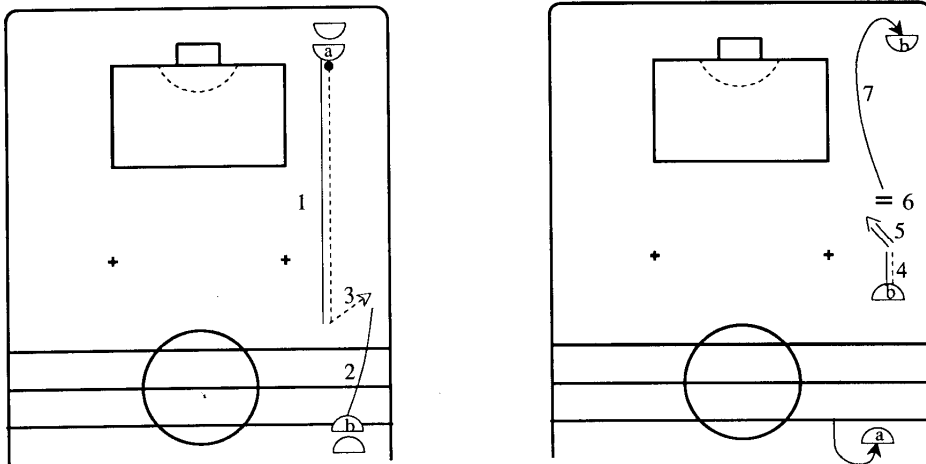
Même situation de "une-deux" avec le passeur positionné à la ligne médiane.

Exercice 109

Le joueur A monte la balle parallèlement à la balustrade (1), donne la balle au joueur B lorsqu'ils se croisent (3), puis va se replacer au poste laisser libre par B.

Le joueur B règle son départ (2) sur la course de A de façon à recevoir la balle (3) suffisamment tôt pour avancer (4), frapper (5) à la hauteur des croix. Aussitôt après le tir il freine (6) face à la cage. Puis il va prendre le poste laissé libre par le joueur A.

Variante : C'est le joueur B qui peut passer la balle au joueur A pour commencer l'exercice.

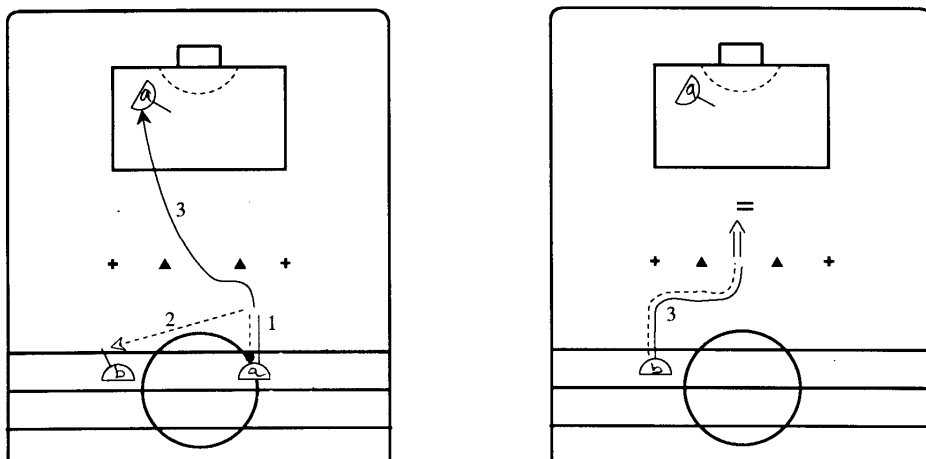


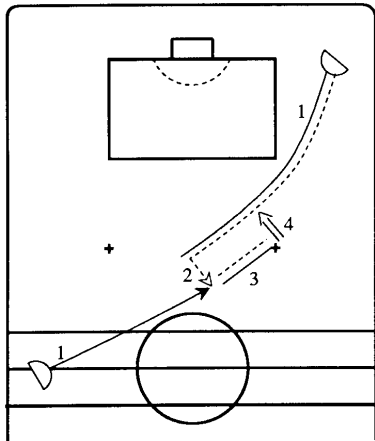
Exercice 110

Situation de 2 contre 2 (voir chapitre sur la contre-attaque, tome 2) . Les plots matérialisent 2 défenseurs.

Le joueur A s'avance vers son défenseur direct pour le fixer, passe à B et croise entre les deux adversaires pour aller se positionner en 6 bas. Le joueur B après contrôle, fixe son défenseur latéral par un "S" puis vient tirer entre les 2 défenseurs. Le joueur A, suivant le cas, tente de reprendre la balle repoussée par le gardien ou détourne le tir dans la cage. Cet enchaînement nécessite une bonne coordination des 2 joueurs afin de masquer le plus tard possible leur intention.

En situation réelle, de nombreuses adaptations sont liées aux réactions de la défense.





Exercice 111

Mêmes consignes que pour l'exercice 109 mais effectué sur la diagonale avec des trajectoires qui s'incurvent.

Exercice 112

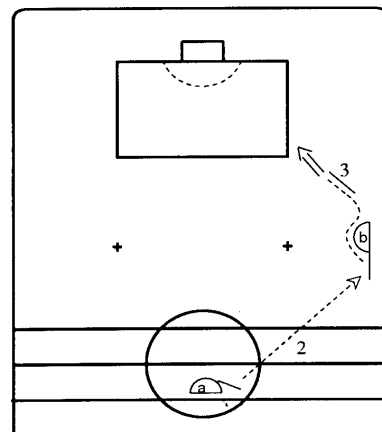
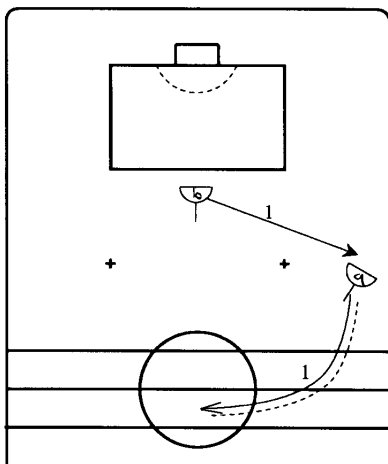
Séquence extraite d'un mouvement collectif (voir chapitre "le jeu offensif").

Le joueur A remonte la balle jusqu'au rond central (1). Pendant ce temps, le joueur B fait un appel de balle contre la balustrade, croise à terre (1).

Le joueur A sert le joueur B (2) qui s'élançe et tire (3).

Corriger la position de la crosse (comme sur le dessin 112B), la qualité de la passe et de sa réception.

Exiger le placement précis des joueurs sur le terrain.

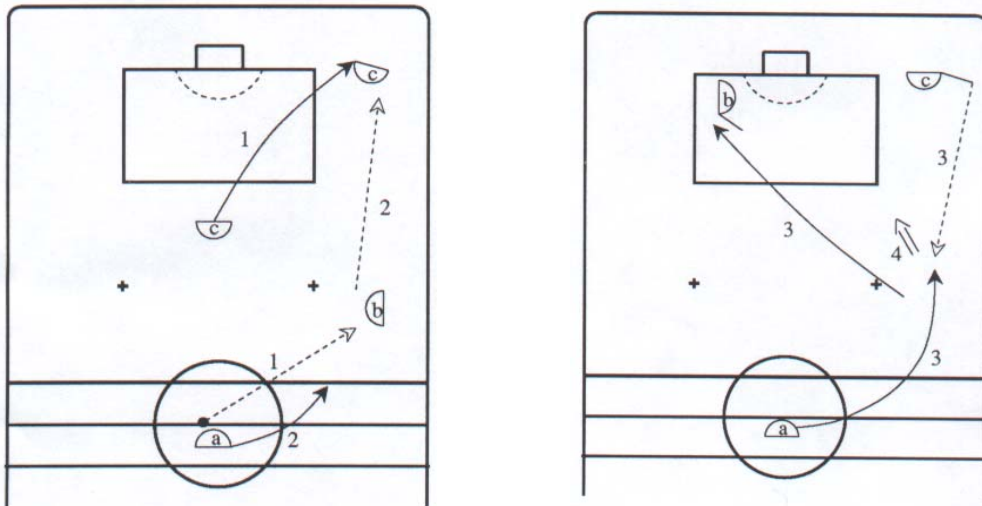


Exercice 113

Séquence extraite d'un mouvement collectif.

Le joueur A passe au joueur B (1) et va prendre sa place (2). Dans le même temps, le joueur C fait un appel de balle contre la balustrade. Le joueur B le sert (2) et va se positionner en 6 bas 2. Le joueur C sert le joueur A (3) qui finit l'action par un tir frappé (4). Le joueur C reprend éventuellement le rebond.

En situation réelle, de nombreuses adaptations sont possibles en fonction de la réaction des défenseurs.

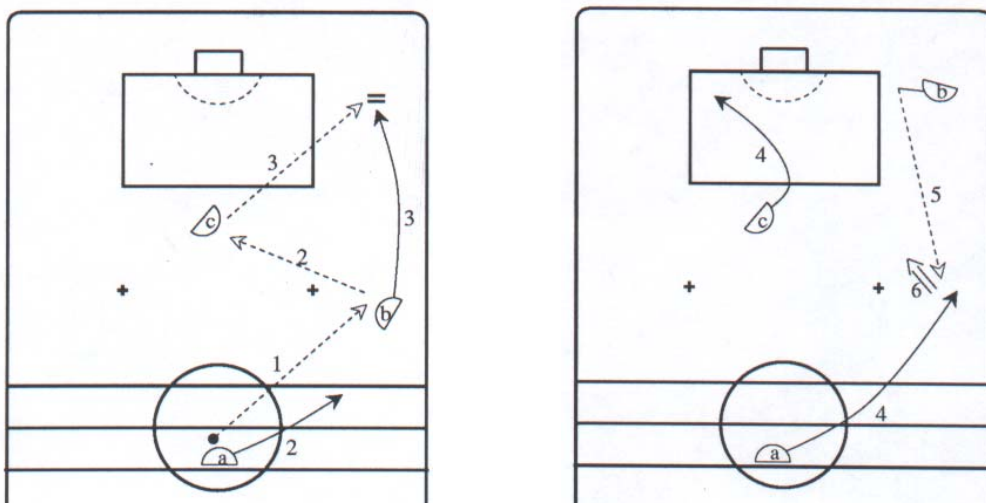


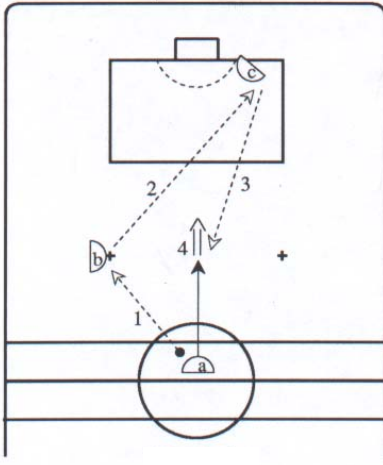
Exercice 114

Même situation de départ avec trois joueurs.

A passe à B (1) et suit. B sert immédiatement C (2) et va le long de la talenquaire (3). C lui remet la balle (3) lors du freinage et va se positionner en 6 bas (4). B sert alors A (5) qui finit l'action par un tir frappé.

Ce genre d'enchaînement nécessitent une bonne qualité de passe (sans contrôle) et prépare aux dispositifs permettant de faire bouger une défense (voir le chapitre « le jeu offensif »).

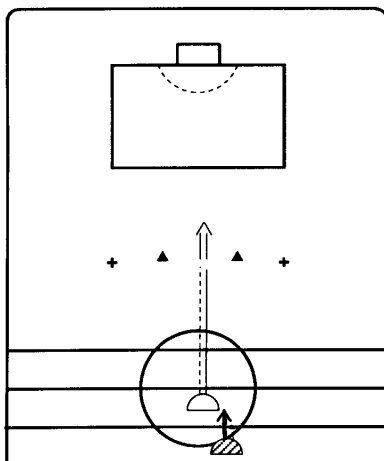




Exercice 115

Les joueurs B et C sont des passeurs neutres, fixes. Le joueur A passe au joueur B qui passe au joueur C. Le joueur C redonne dans la course du joueur A qui frappe puis s'arrête face à la cage. Les passes se font d'abord avec contrôle de balle, puis sans.

Cet exercice peut être organisé avec les trois joueurs en déplacement.

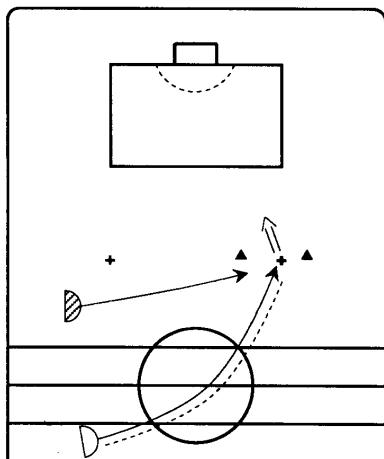


Exercice 116

Une contrainte supplémentaire pour l'attaquant : un poursuivant.

Ici le duel impose une vitesse d'exécution proche des situations en match.

Faire varier les trajectoires, les signaux de départ...



Exercice 117

Autre situation de duel où le défenseur peut être diminué (partir couché par exemple).

Le côté où est placé le défenseur impose au joueur :

- la conduite de balle avec protection (côté opposé au défenseur)
- le côté du tir : coup droit ou revers.

B - LES TIRS POUSSÉS

Description

La balle reste en contact avec la crosse et le tir est réalisé grâce à une "extension" des coudes et des poignets. La phase de préparation de ce tir est très courte, voire inexistante chez le joueur confirmé qui peut le déclencher à tout moment. Ce tir est très efficace car il est difficile pour le gardien d'en apprécier le déclenchement et la trajectoire.

La balle étant en permanence en contact avec la crosse, le tir poussé est le tir le plus précis. Il est moins puissant que le tir frappé, il est donc effectué plus près de la cage.

On peut identifier un coup droit et un revers. Cependant, il existe peu de différence entre ces deux tirs. On notera que le coup droit (la balle étant placée sur la gauche ou devant le joueur droitier) est plus puissant.



Tir poussé coup droit pour un gaucher

- Pour avoir de la puissance, ce tir doit être déclenché avec une balle et une crosse qui se trouvent au niveau de la butée des patins. Simultanément à l'extension des poignets, le hockeyeur "pousse" aussi la balle avec tout le corps. Pour cela, il "pousse" en faisant une "extension" des coudes et des cuisses.
- La balle doit être poussée avec le bout de la crosse afin d'utiliser toute l'élasticité de celle-ci, et bénéficier ainsi d'un plus grand bras de levier.
- Pour être masqué au maximum, le tir doit être déclenché sans modifier la position des mains. Plus les mains sont hautes sur la crosse et plus le tir sera puissant. Toutefois pour les jeunes hockeyeurs qui n'ont pas assez de force musculaire, il est possible de descendre légèrement la main inférieure.

Utilisation

Le tir poussé est déclenché au cours d'une phase de conduite de balle. Généralement, il survient après un geste technique ("S", crochet, etc.) qui vise à prendre l'avantage sur son adversaire, s'ouvrir l'angle de tir, etc.

Ne nécessitant pas de préparation, il est utilisé quand le joueur n'a pas le temps d'armer : action près du but, présence d'adversaires, duel avec le gardien.

Dans la préparation du tir, le joueur peut faire précéder son tir d'une "caresse" (voir balancement).

A L'ENTRAINEMENT

- ❖ Imposez la distance et les angles de tirs.
- ❖ Ajouter des contraintes liées à la préparation du tir afin d'obtenir de la vitesse d'exécution.
 - contraintes d'espace en utilisant des plots
 - contraintes de temps.
- ❖ Utiliser des cibles, où donner des consignes concernant la localisation des tirs.
- ❖ Avoir la possibilité de tirer quelle que soit la position sur le terrain.

Progression

L'entraîneur doit prendre en considération toutes les contraintes liées à la mise en situation de tir :

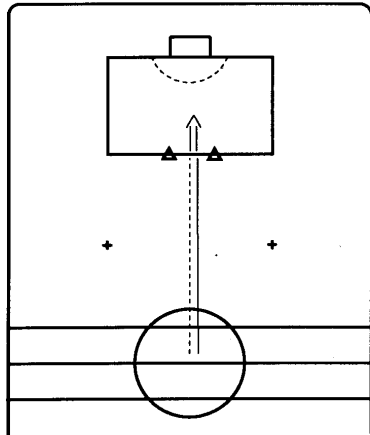
- patinage
- espace : près, loin, angle ouvert/fermé, quand il existe un adversaire
- au temps : réception-tir, adversaires.

La progression dans le travail des tirs est le fait d'intégrer, élément par élément, ces différents paramètres en les combinant.



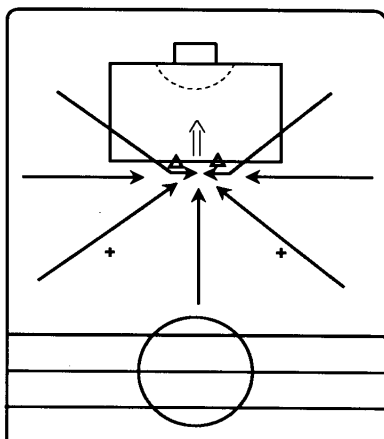
Tir poussé revers pour un gaucher

Les Tirs Poussés - Exercices



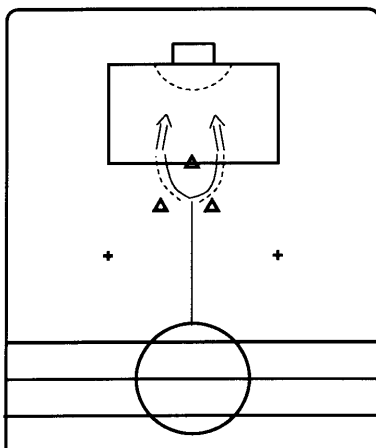
Exercice 118

La trajectoire de déplacement est rectiligne. Vérifier la bonne conduite de balle (voir conduite de balle) et son placement. Le tir poussé est déclenché à la hauteur des plots. Faire évoluer l'exercice en rajoutant des contraintes de précision, de rapidité,... Alternier coup droit, revers.



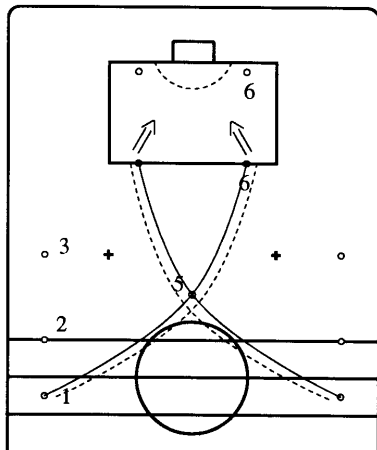
Exercice 119

En modifiant les trajectoires de déplacement, le joueur doit adapter sa préparation et son angle de tir. Comme en match, il doit pouvoir tirer quel que soit son positionnement par rapport à la cage.



Exercice 120

Le joueur doit modifier sa trajectoire dans un espace réduit (que l'on peut faire varier) et exécuter son geste en un temps réduit (avant la ligne). Il s'agit d'associer rapidement la conduite de balle, la préparation et le tir. En match, le joueur ne dispose que de peu de temps et d'espace pour surprendre la défense.

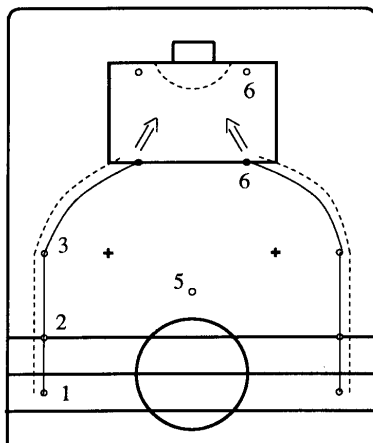


Exercice 121 1 - 5 - 6^{haut} - Tir poussé.

Il correspond aux trajectoires de débordement le plus souvent empruntées en match. Le joueur doit être en recherche maximum de vitesse et de puissance dans le tir.

Faire "S" sur le plot de départ, accélération avec conduite de balle et tir poussé.

Nous utilisons cet exercice comme test de vitesse avec les équipes de France.

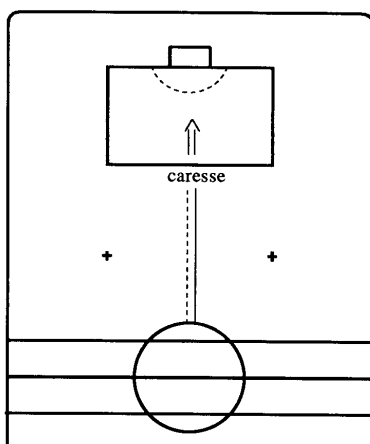


Exercice 122 1 - 2 - 3 - 6^{haut} - Tir poussé.

Il correspond aux trajectoires de débordement le plus souvent empruntées en match. Le joueur doit être en recherche maximum de vitesse et de puissance dans le tir.

Faire "S" sur le plot de départ, accélération avec conduite de balle et tir poussé.

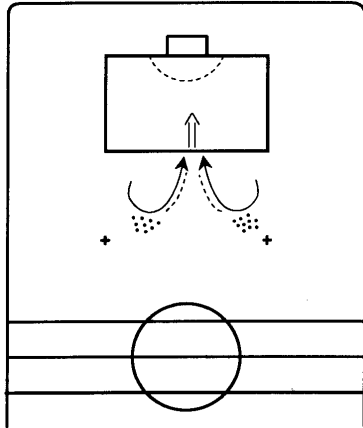
Nous utilisons cet exercice comme test de vitesse avec les équipes de France.



Exercice 123

En situation de contre-attaque contre le gardien, la caresse-tir poussé est une arme redoutable. "La caresse" fixe le gardien et le tir poussé masque les trajectoires possibles de la balle.

Rechercher un maximum de vitesse de patinage et d'exécution.



Exercice 124

Le joueur enchaîne les tirs poussés en puisant les balles dans 2 "réservoirs".

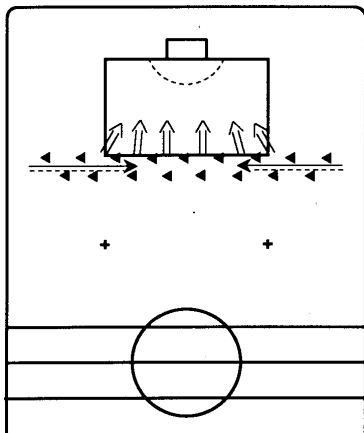
L'aspect répétitif du geste contribue à sa bonne acquisition.

ATTENTION ! la correction systématique est obligatoire.

Faire varier l'emplacement des balles.

Mettre des plots pour délimiter les zones de tir.

Augmenter la distance entre plots et balles (physique).

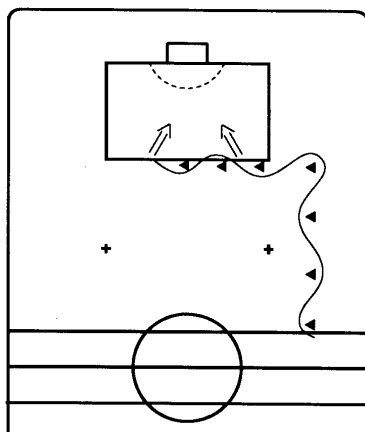


Exercice 125

L'espace et la trajectoire sont imposés.

Le joueur effectuant librement des tirs poussés dans les espaces libres (entre les plots). Adaptation espace/temps.

Evolution : on peut imposer le moment du tir (signal), la conduite de balle peut intégrer un slalom sur les plots, ...

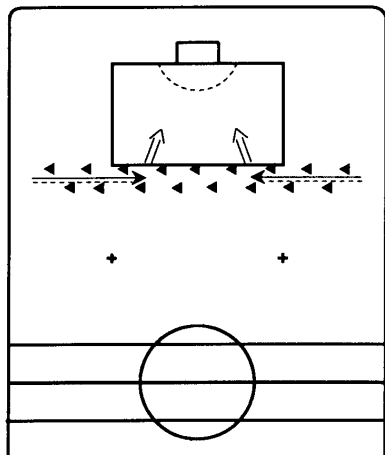


Exercice 126

L'adaptation aux contraintes d'un slalom et d'un changement de direction conduit progressivement le joueur à gérer l'espace/temps dans des conditions de plus en plus difficiles. Il doit se situer en permanence par rapport

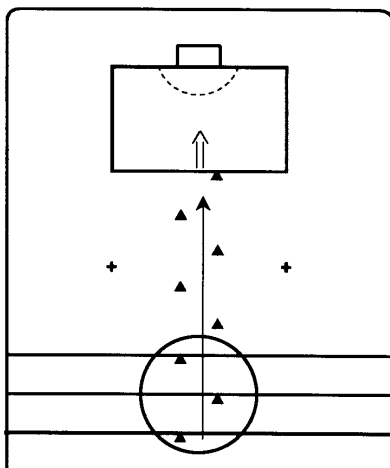
- à la balle,
- aux plots,
- à la direction,
- à la cage,

tout en gérant son équilibre et sa vitesse de déplacement.



Exercice 127

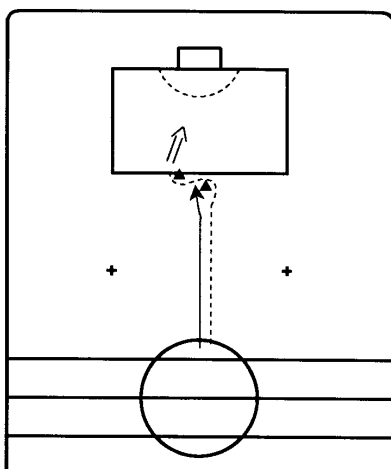
Situation identique dans l'exercice 125. Dans la préparation des tirs poussés, on intègre les conduites de balle avec balancement, crochet, S-contre-S.



Exercice 128

Situation identique à l'exercice 127, mais le travail se fait dans l'axe central.

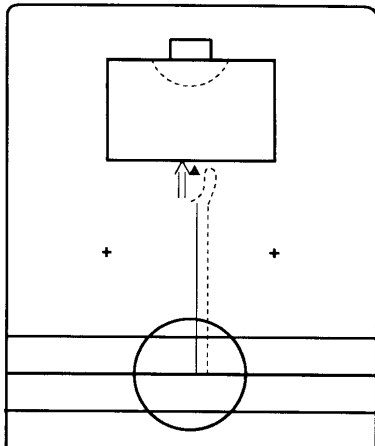
A noter qu'en modifiant l'implantation des plots, on peut intégrer de nouveaux gestes techniques : inversion, tunnel, freinage. (Cf. schémas d'implantation des plots).



Exercice 129

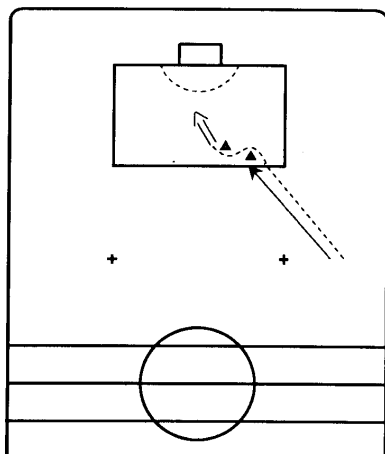
Intégration de l'enchaînement "S" tir poussé. Situation fréquente en match pour dribbler un adversaire dans un espace réduit et tirer sans pouvoir armer. Veiller à la disponibilité du buste et des épaules, au placement des mains pour libérer la force et la précision des poignets.

Augmenter la vitesse d'exécution.



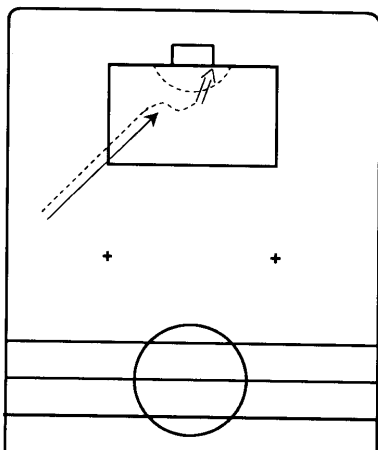
Exercice 130

Comme dans l'exercice 129 , le crochet (contre-crochet) doit être intégré dans le dribble et la préparation du tir poussé.



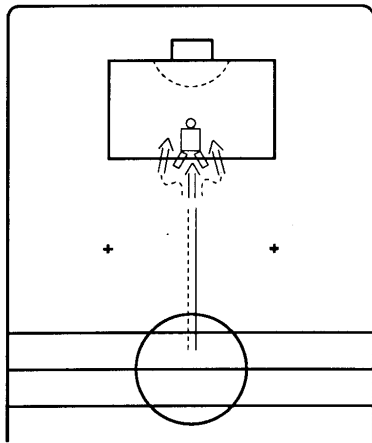
Exercice 131

Même consignes qu'à l'exercice 129 mais avec un angle différent.



Exercice 132

Mêmes commentaires que pour l'exercice 129 mais ici le S a pour intention de fixer le gardien au 1^{er} poteau pour s'ouvrir l'angle au 2^{ème} poteau.



Exercice 133

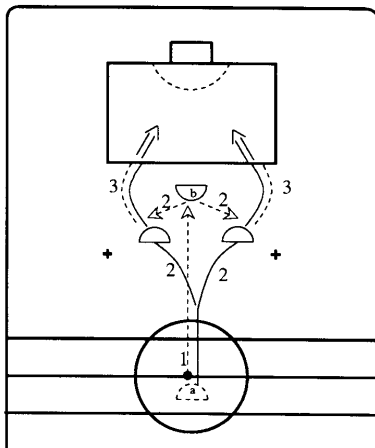
Application de l'exercice 128 avec un défenseur.

Alterner :

- conduite de balle - tir poussé entre les jambes,
- S - tir poussé derrière les patins du défenseur.

Ces tirs masqués, au déclenchement très rapide, doivent surprendre le gardien de but.

- ❖ *Les exercices à venir conservent la même finalité, le tir poussé. Ils intègrent la dimension collective avec les paramètres liés aux partenaires et adversaires (tome 2).*



Exercice 134

Même situation que l'exercice des tirs frappés mais l'attaquant, après réception de la balle poursuit sa progression pour terminer par un tir poussé à l'entrée de la surface de réparation.

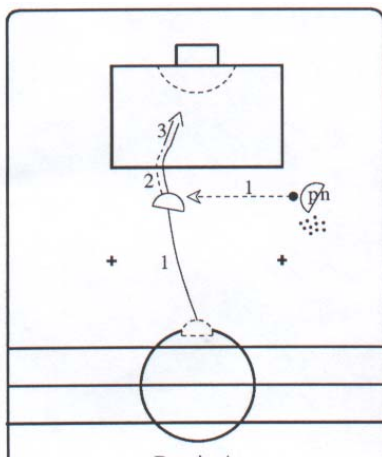
On peut faire évoluer l'exercice en incluant des gestes techniques, des obstacles...

Exercice 135

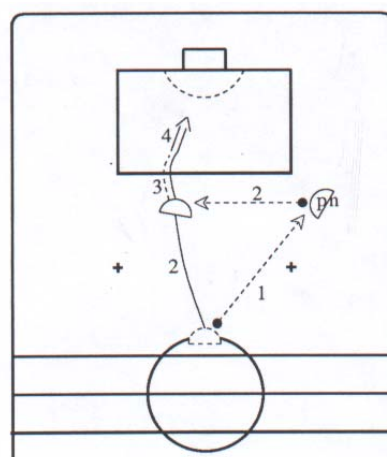
En A, le passeur neutre adresse la balle dans la course de l'attaquant : contrôle et tir poussé.

En B, l'attaquant lance l'exercice par un passe et va, puis même finition qu'en A

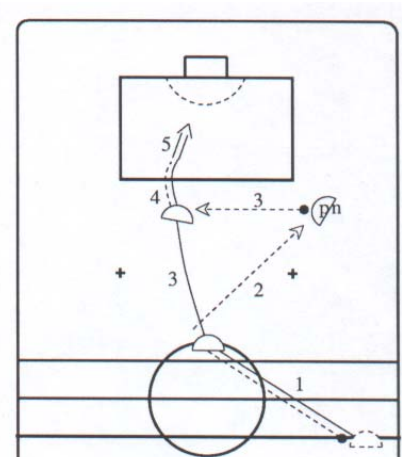
En C, l'attaquant doit effectuer la 1ère passe en mouvement "une-deux", puis même finition.



Dessin A



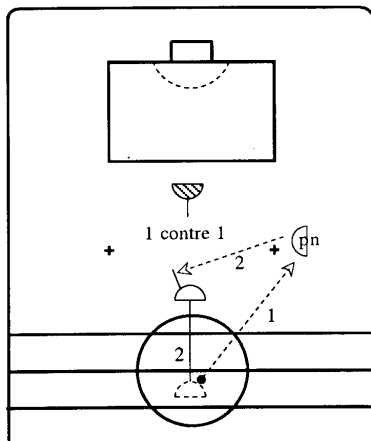
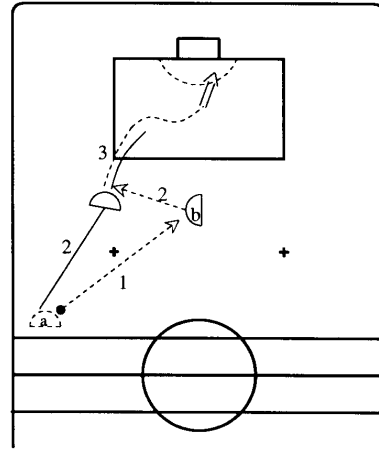
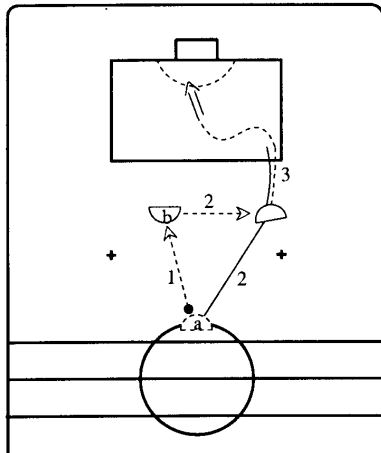
Dessin B



Dessin C

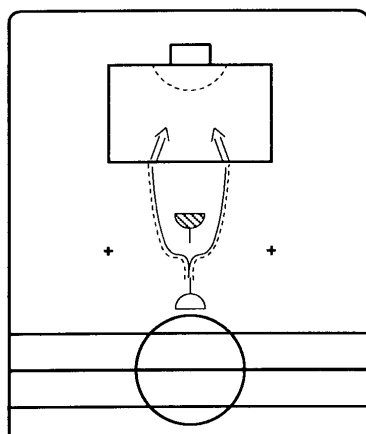
Exercices 136 et 137

Deux situations de démarquage négociées par un "une-deux" et terminées par un "S" - tir poussé. Le niveau de l'exercice peut s'élever en fonction des compétences techniques des joueurs (passe sans contrôle, différents gestes techniques imposés...).



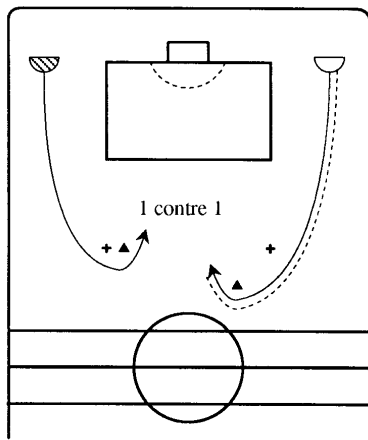
Exercice 138

Situation identique aux exercices précédents, mais avec la contrainte supplémentaire d'un défenseur.



Exercice 139

Situation de 1 contre 1, l'attaquant se mesure à un défenseur réel dans l'axe du terrain et termine son action par un tir poussé. Au début, on peut faciliter la tâche de l'attaquant en diminuant le défenseur (sans croise, zone d'intervention limitée ...).

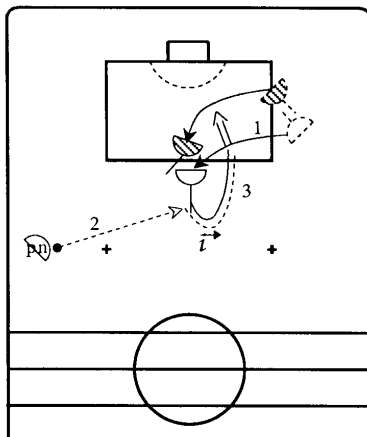


Exercice 140

Les deux joueurs démarrent ensemble au signal et contournent les plots pour se confronter en situation de 1 contre 1. Noter la position plus éloignée du plot côté attaquant. Elle laisse du temps au défenseur pour se positionner entre l'attaquant et la cage.

En imposant certaines contraintes, on peut privilégier l'attaque ou la défense.

- ❖ Les trois exercices qui suivent sont extraits des situations propres au marquage individuel. Elles conduisent naturellement à terminer l'action par un tir poussé, l'attaquant ne disposant généralement pas de temps suffisant pour armer son tir.

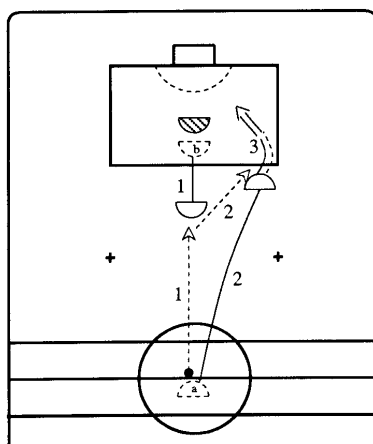


Exercice 141

- 1- L'attaquant fait un appel de balle (crosse au sol)
- 2- Le passeur le sert (passe tendue et précise)
- 3- L'attaquant se débarrasse de son défenseur par un $\frac{1}{2}$ tour puis effectue un tir poussé.

De nombreuses évolutions sont possibles en fonction du niveau de technicité des joueurs (déséquilibres, gestes techniques supplémentaires...)

Le rôle du passeur est fondamental, tant dans la précision que dans la synchronisation.

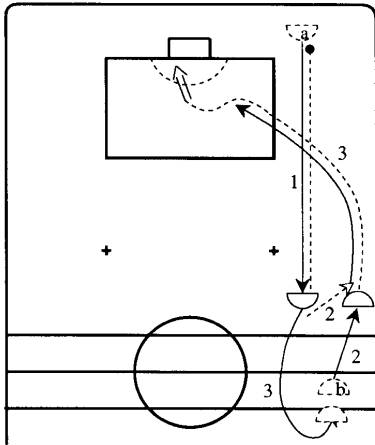


Exercice 142

Le joueur B se dégage de son marquage, crosse au sol. Dans le même temps le joueur A lance un "une-deux" avec le joueur B qui dévie la balle sur la trajectoire de A.

Cet exercice, d'un haut niveau de compétence, nécessite :

- une excellente maîtrise de la passe sans contrôle
- une excellente appréciation de l'espace/temps
- une excellente dextérité crosse/balle.

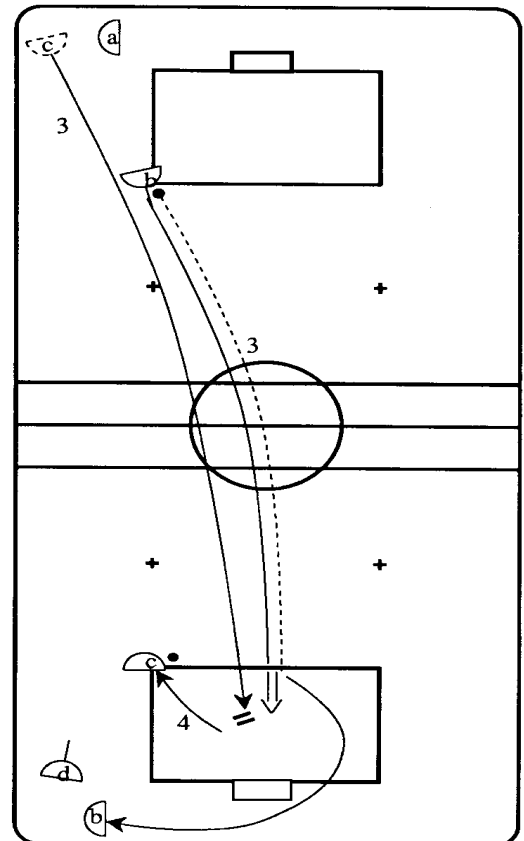
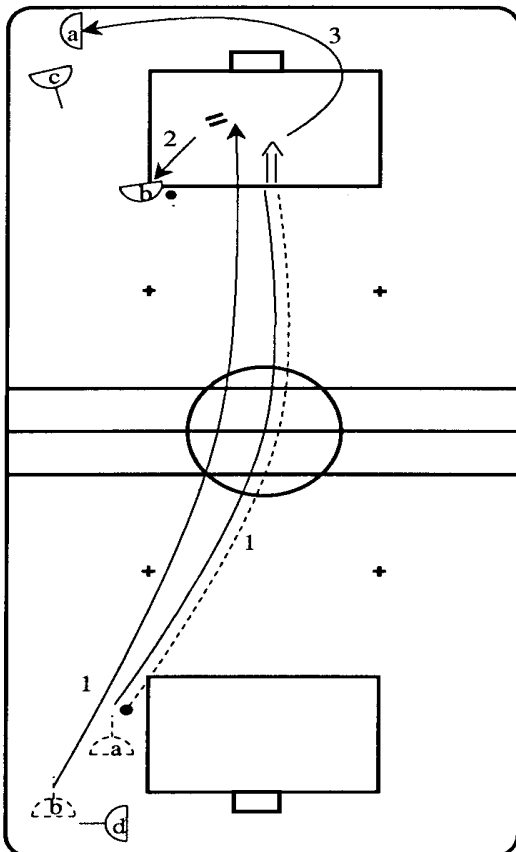


Exercice 143

1 Le joueur A remonte la balle parallèlement à la balustrade et libère l'espace pour le joueur B.
 2 Il sert le joueur B en gênant le mouvement de la défense.
 Le joueur B poursuit seul son effort pour finir par un "S" et tir poussé.

Exercice 144

Travail d'accélération, de vitesse de patinage dans une situation de 1 contre 1 retardé sur la longueur du terrain. Le tir poussé se fait à grande vitesse de déplacement sous la pression d'un défenseur.



C - LES TIRS ACCOMPAGNES

Ce tir correspond à une reprise sans contrôle de la balle. Il s'effectue à la réception d'une passe. Il est par conséquent l'aboutissement d'une action collective.

A.1 - Le Coup droit

Description

Le joueur effectue cette reprise en balayant le sol. Il se situe face à la trajectoire de la balle et la crosse balaye le sol perpendiculairement à la trajectoire de la passe.

Le joueur doit avoir les patins écartés (souvent en freinage $\frac{1}{2}$ latéral ou petit aigle) afin de pouvoir balayer la plus grande surface possible.

La crosse doit rester en contact avec le sol. Pour cela, le hockeyeur effectue une translation des épaules pour **accompagner** le tir.



Tir accompagné en coup droit chez un gaucher

- La puissance du tir est liée à la puissance et à la précision de la passe.
- Il peut s'effectuer à l'arrêt ou en déplacement. Le tir est encore plus puissant quand le joueur synchronise reprise et fin de freinage. A cet instant, le joueur se rééquilibre en prenant appui sur la balle et lui transmet toute l'énergie accumulée pendant le freinage.

Utilisation

Il est utilisé à proximité ou dans la surface de réparation. Il permet de prendre de vitesse le remplacement du défenseur et du gardien de but.

A haut niveau, dans ces situations (dans la surface ou au sein de la défense), si le joueur prend le temps de contrôler la balle, le défenseur ou le gardien ont le temps de se replacer et d'annuler l'action offensive.

A.2 - Le Revers

C'est un geste technique très difficile. Le joueur manque de disponibilité des membres supérieurs pour balayer le sol et accompagner son tir. De ce fait le taux de réussite de ce tir est très faible.

Dans cette situation, le joueur met sa crosse en opposition à la passe afin de détourner la balle plutôt que de réaliser un véritable tir.

A L'ENTRAINEMENT

- ❖ Imposez la distance et les angles de tirs.
- ❖ Ajouter des contraintes liées à la préparation du tir afin d'obtenir de la vitesse d'exécution.
 - contraintes d'espace en utilisant des plots
 - contraintes de temps.
- ❖ Utiliser des cibles, où donner des consignes concernant la localisation des tirs.
- ❖ Avoir la possibilité de tirer quelle que soit la position sur le terrain.

Progression

L'entraîneur doit prendre en considération toutes les contraintes liées à la mise en situation de tir :

- patinage
- espace : près, loin, angle ouvert/fermé, quand il existe un adversaire
- au temps : réception-tir, adversaires.

La progression dans le travail des tirs est le fait d'intégrer, élément par élément, ces différents paramètres en les combinant.



Préparation d'un tir accompagné en position « petit aigle »

Les Tirs Accompagnés - Exercices

Exercices 145

L'attaquant appelle la balle (1), le passeur synchronise sa passe (2) avec le déplacement de l'attaquant pour qu'il tire dans la zone souhaitée.

Corriger :

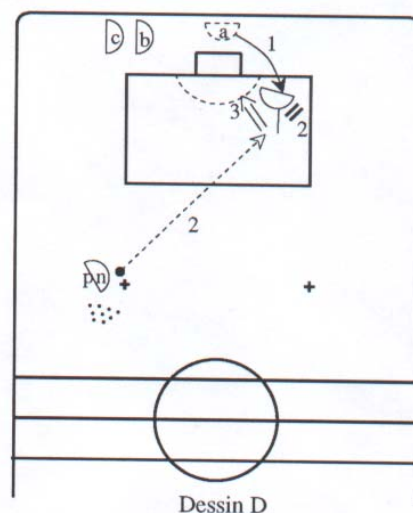
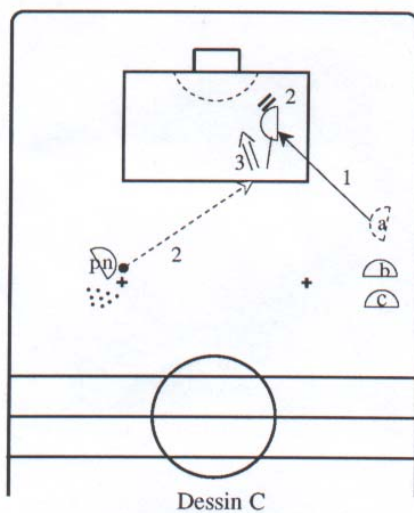
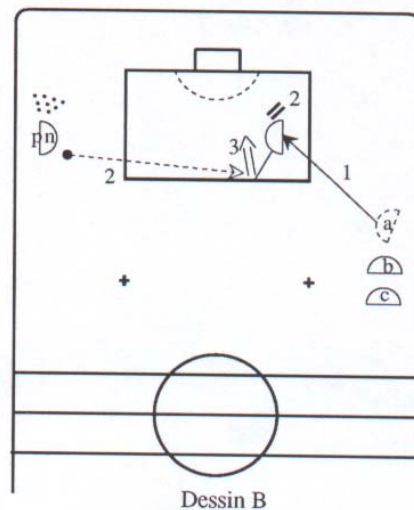
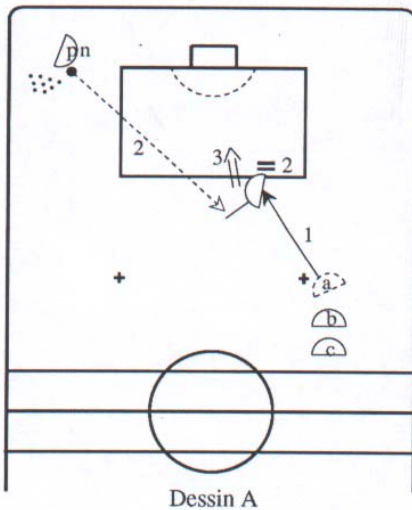
- le placement de la crosse
- le patinage/freinage
- le transfert du poids du corps au cours du tir

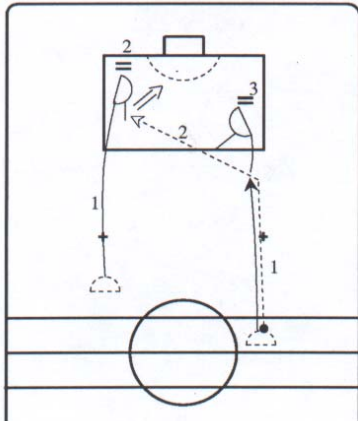
Rechercher la puissance maximale

Matérialiser un défenseur

Varié les distances et les angles de tir.

L'angle de la passe représente un paramètre de difficulté technique de difficulté croissante :
A en opposition. **B** latérale. **C** en profondeur. **D** en sortie de derrière la cage.





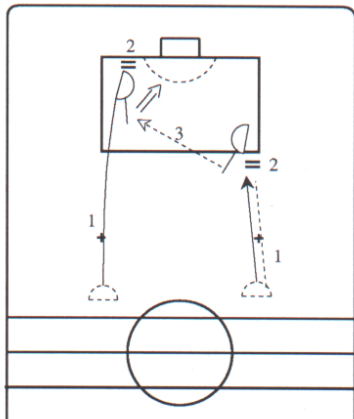
Exercice 146

Situation de contre-attaque à 2.

Le porteur remonte la balle et dans le même temps son partenaire va se placer au 6 bas (1). Il passe à son partenaire (2) et freine (3) en se positionnant pour une reprise éventuelle ou un repli défensif. Le tireur exécute un tir accompagné.

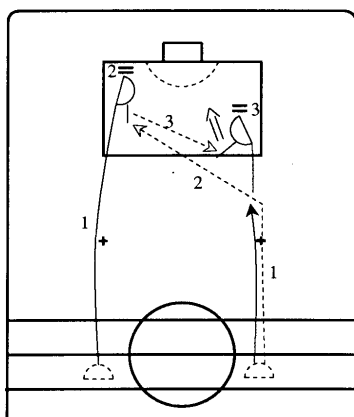
Veiller à la précision et à la puissance de la passe.

Corriger le positionnement du tireur (crosse, patins).



Exercice 147

Situation identique que l'exercice 146 mais ici le porteur de balle effectue un freinage (2) pour s'ouvrir un angle de passe (3) par rapport au défenseur limitant l'espace. La finition reste la même : tir accompagné.



Exercice 148

Même situation que pour l'exercice 147 mais ici le "tireur" remet au passeur initial (3) qui exécute un tir accompagné.

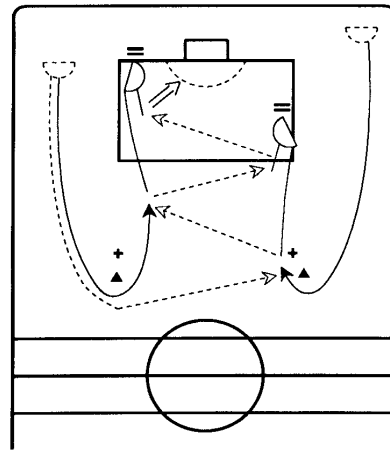
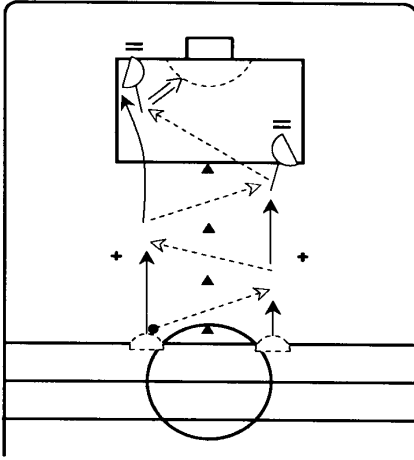
Cet enchaînement se fait naturellement dans les cas où :

- La passe n'est pas bien assurée
- Le tireur est mal placé
- Le gardien a bien anticipé l'action

A noter les positions d'attaque décalées 6 haut-6 bas.

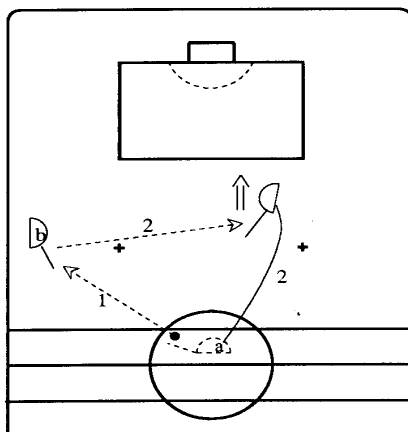
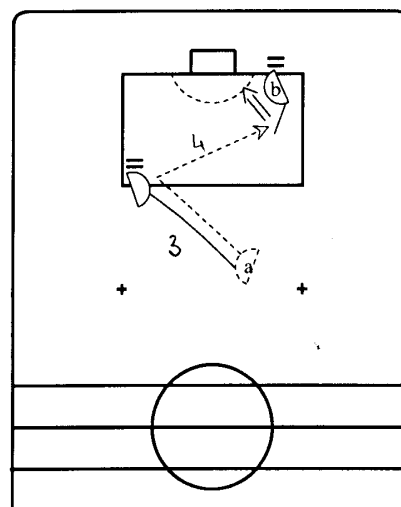
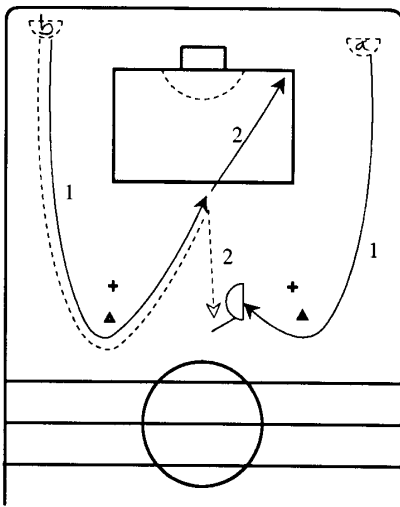
Exercices 149 et 150

Les situations initiales sont modifiées pour mettre en œuvre d'autres aspects techniques ou tactiques (patinage, passes ...). Les exercices se terminent toujours par un tir accompagné.



Exercices 151

Combinaison à deux. Après une phase préparatoire (1), le joueur B passe à A (2) en situation de soutien et va se positionner en appui (2) au 6 bas. Le joueur A entraîne la défense et le gardien à l'opposé en 6 haut (3), freine et passe au joueur A (4) qui effectue un tir accompagné.



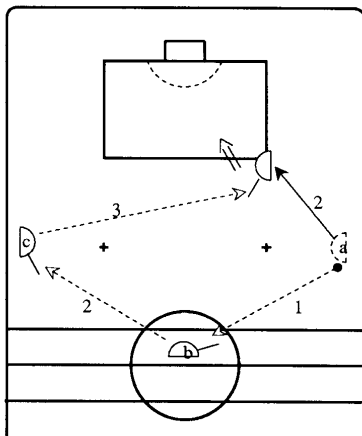
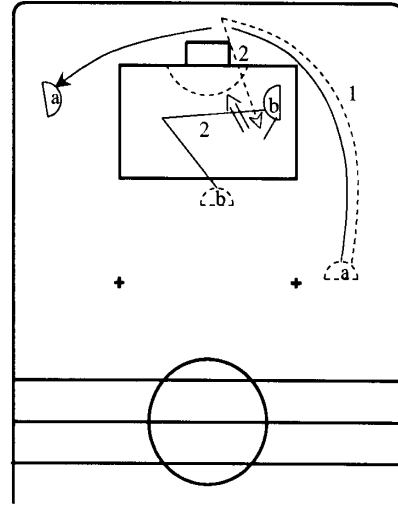
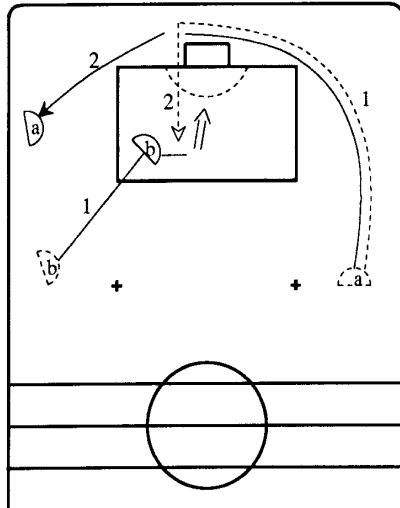
Exercice 152

Tir accompagné à l'issue d'un "une-deux"

Exercices 153

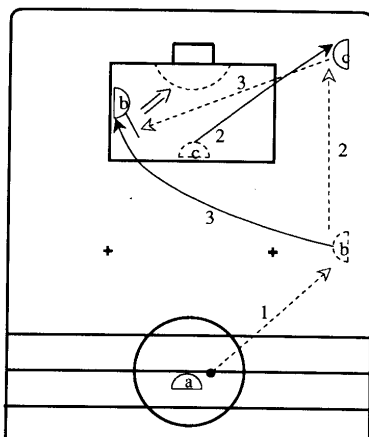
Jeu près du but, le porteur de la balle passant derrière la cage.

Combinaisons à 2 se terminant par un tir accompagné face à la cage. Situations réelles de jeu pouvant être intégrées dans la finition de phases tactiques.



Exercice 154

Jeu collectif de passes à 3 avec appel de balle (2) terminer par un tir accompagné.



Exercice 155

Ce genre de travail collectif met en œuvre la plupart des éléments techniques indispensables à la pratique du Rink-hockey :

- La passe avec ou sans contrôle
- Le contrôle
- Le placement
- Le déplacement (démarquage)
- Les accélérations (appel de balle)
- Le tir accompagné
- La synchronisation d'actions individuelles et collectives.

D - LA REPRISE DE VOLEE

La reprise de volée est la reprise d'une balle aérienne.

Dans la formation des joueurs, cela ne nous semble pas être fondamental, sachant que **la première consigne** donnée est de pratiquer le jeu "**balle au sol**".

Parallèlement au jonglage, il reste toutefois intéressant de développer cette adresse crosse-balle.

La Reprise de volée - Exercices

Exercice 156

- 1) Seul, soulèvement de la balle + reprise de volée
- 2) Tir poussé en direction du but
 - déviation
 - reprise de volée
- 3) La plupart des exercices sur les tirs accompagnés sont adaptables pour travailler la reprise de volée.