

Tome 1

LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

LE PATINAGE

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

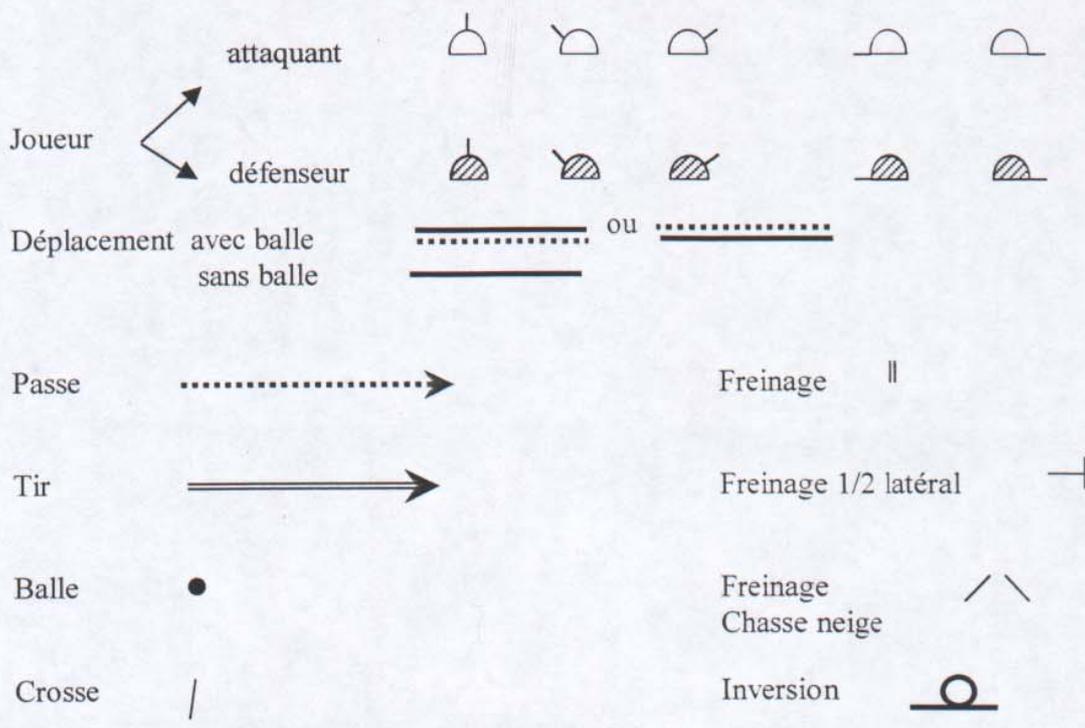
LE JEU CROSSE - BALLE

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

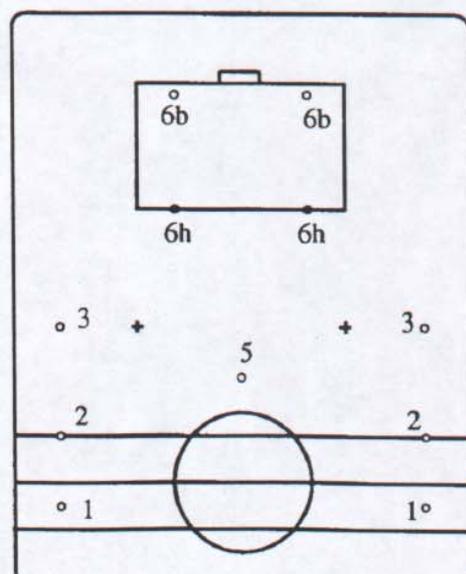
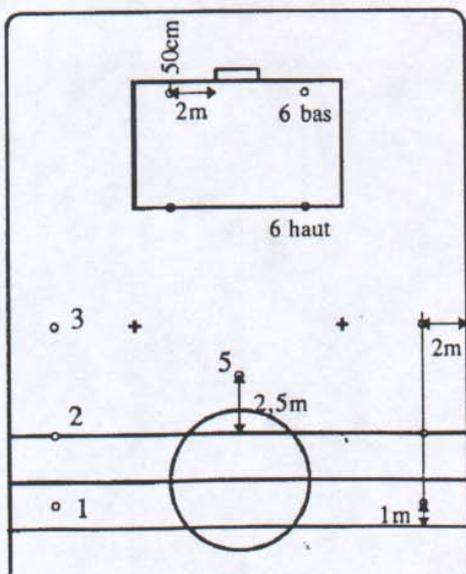
LES TIRS

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

CODIFICATION DES SCHEMAS



Position des points de repères sur la piste



LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

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

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

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

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

La technique individuelle du hockeyeur comprend :

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

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

LE PATINAGE

I - GENERALITES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A - LA PRECISION

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

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

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

Nous construirons donc des exercices :

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

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

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

A.2 - Par rapport au positionnement

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

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



Attention toutefois à ce que le niveau de patinage soit suffisant (sortie de l'école de patinage ; niveau 4 de l'initiation¹) et que la crosse ne serve pas de support ou d'appui supplémentaire pour garder l'équilibre.

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

B - LA VITESSE

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

C - L'ENDURANCE

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

A L'ENTRAINEMENT

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

¹ Cf Revue EPS – Initiation au Roller Skating

III – LA TECHNIQUE DE PATINAGE

A - LES DEPLACEMENTS

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

A.1 - Les Déplacements en avant et en arrière

Le hockeyeur doit maîtriser les déplacements¹ aussi bien en avant qu'en arrière, en ligne droite que sur une courbe (dans les deux sens : horaire et anti-horaire).

A.2 - Les Retournements

Le demi-tour

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

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

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

L'inversion (tour complet)

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

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

A.3 - Les courbes

Le hockeyeur doit conserver le plus de motricité possible et doit être capable de croiser¹ sur des courbes serrées. Lors de virages très serrés (tour de plot) , il doit conserver le maximum de vitesse en évitant tout freinage (perceptible par le bruit que font les roues lorsqu'elles dérapent).

A ce propos, il est quelquefois nécessaire de desserrer les ponts des patins afin d'apporter plus d'amplitude dans les prises de carre¹

A.4 - Les sauts

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

A L'ENTRAINEMENT

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

¹ Cf Revue EPS – Initiation au Roller Skating

B - LES DEPARTS ET LES ACCELERATIONS

B.1 - Les départs et accélérations sur les butées

Description

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

Utilisation

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

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

B.2 - L'accélération sur les roues

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

A L'ENTRAINEMENT

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

C - LES FREINAGES

C.1 - Le Freinage sur les butées

Description

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

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



Utilisation

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

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

Il est peu utilisé dans les phases de jeu offensives.

C.2 - Le Freinage latéral

Description

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



Utilisation

Il est très efficace car les huit roues freinent.

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

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

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

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

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

C.3 - Le Freinage demi-latéral

Description

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



Par convention, pour un freinage demi-latéral droit

Le patineur se déplace sur la droite et freine

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

Utilisation

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

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

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

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

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

C.4 - Le Chasse-neige

Description

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

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

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

Utilisation

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

En défense, il permet de rester face à son adversaire

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

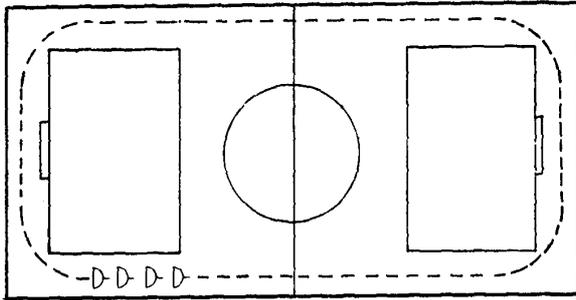
Il est peu efficace et ne peut être utilisé qu'à partir d'une petite vitesse de déplacement.

A L'ENTRAINEMENT

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

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

Le Patinage - Exercices



TOUR DE PISTE

Exercice 1

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

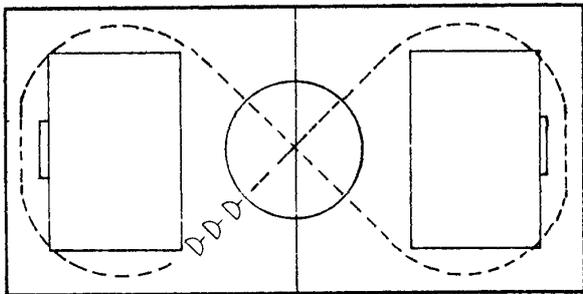
Cet exercice permet d'obtenir une grande vitesse de déplacement. Il évite les risques de collision.

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

Il permet de travailler l'endurance.

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



LE HUIT

Exercice 2

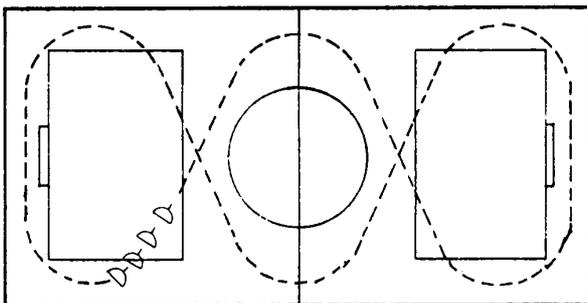
En déplacement avant.

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

Il permet de travailler les croisés à grande vitesse.

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



LE DOUBLE HUIT

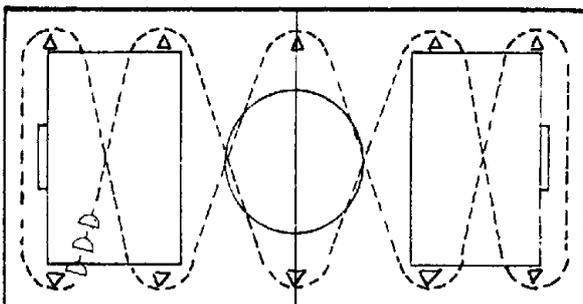
Exercice 3

En déplacement avant.

Modification des rayons de courbure du virage.

Permet de travailler l'accélération sur les petites courbes.

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



LE TRIPLE HUIT

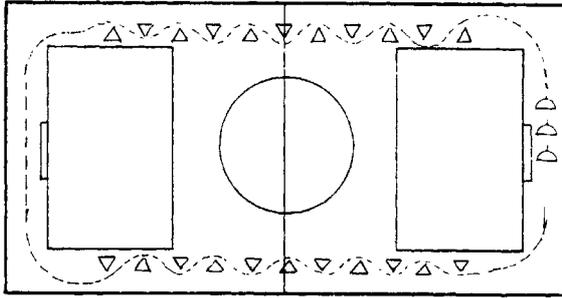
Exercice 4

En déplacement avant.

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

Attention, cet exercice est coûteux énergétiquement.

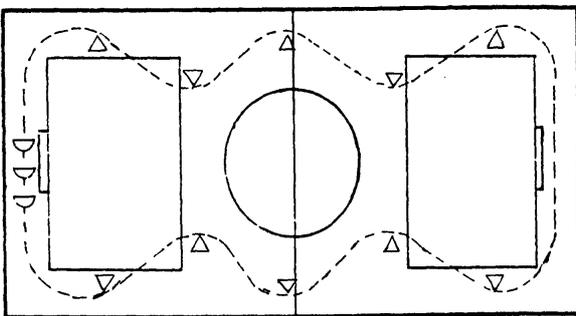
Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

SLALOM SERRE*Exercice 5*

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

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

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

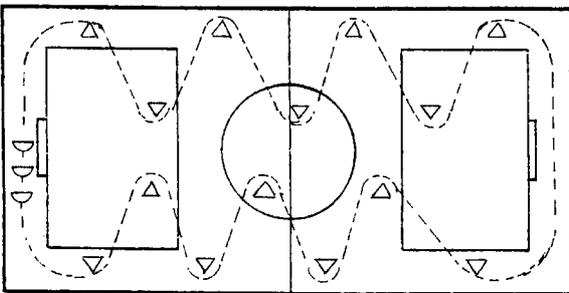
SLALOM EN PATINANT*Exercice 6*

En déplacement avant, dans les deux sens.

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

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

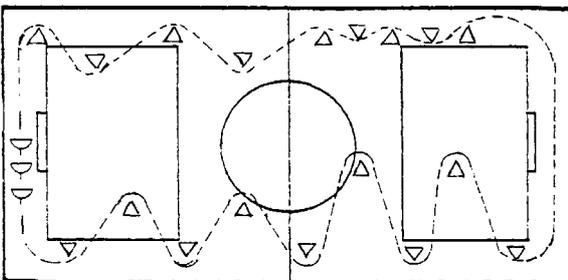
VIRAGES et ACCELERATIONS*Exercice 7*

En déplacement avant, dans les deux sens

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

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

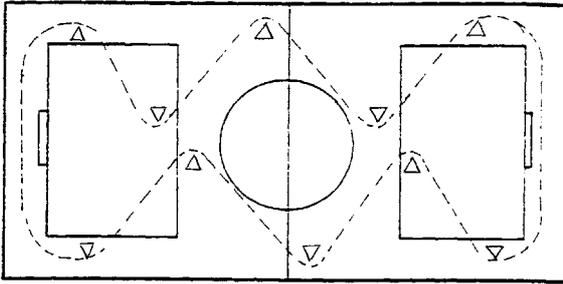
SLALOM MIXTE*Exercice 8*

En déplacement avant, dans les deux sens.

Réunir sur un même parcours tous les types de slalom.

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

SLALOM LARGE**Exercice 9**

En déplacement avant, dans les deux sens.

Travail de phase spécifique de patinage. Passer chaque plot en réalisant une protection de balle :

- en fente
- en position "grand aigle".

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

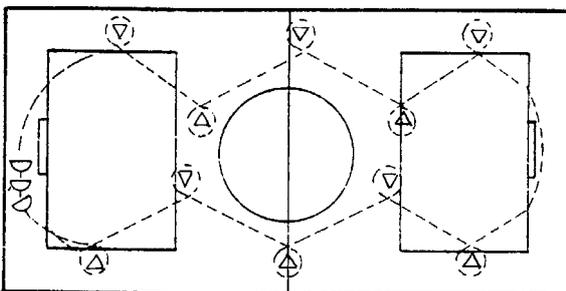
En déplacement avant.

Demander de faire le tour du plot en croisant et le plus près possible du plot (contrainte de trajectoire).

Demander d'effectuer le tour du plot le plus vite possible.

Sur tous les virages serrés, il est important d'effectuer les courbes sur les deux patins (les huit roues au sol), les patins parallèles et les membres inférieurs fléchis afin de garder le maximum d'adhérence.

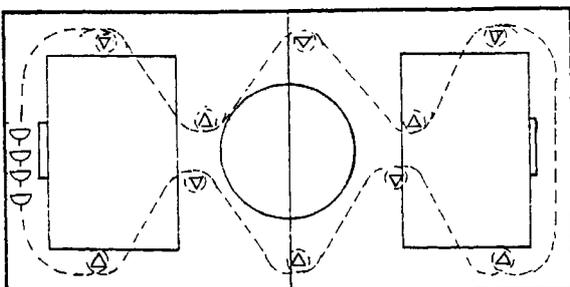
Effectuer le même exercice en déplacement arrière.

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

En déplacement avant.

Cet exercice est coûteux énergétiquement et difficile musculairement.

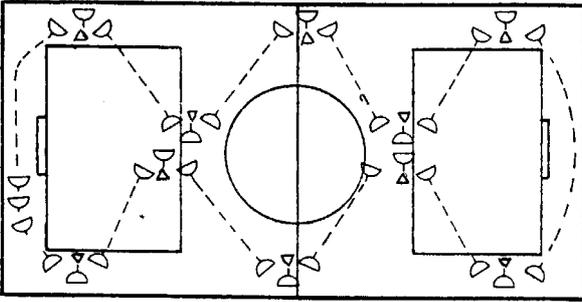
Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



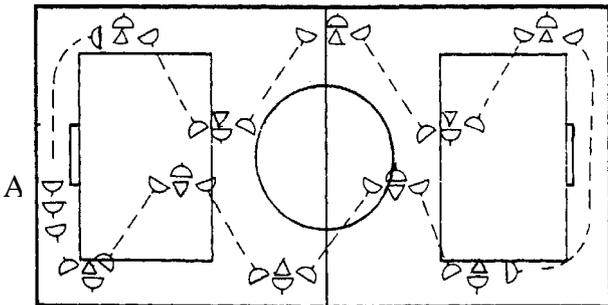
½ TOUR et CONTOURNER**Exercice 12**

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

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

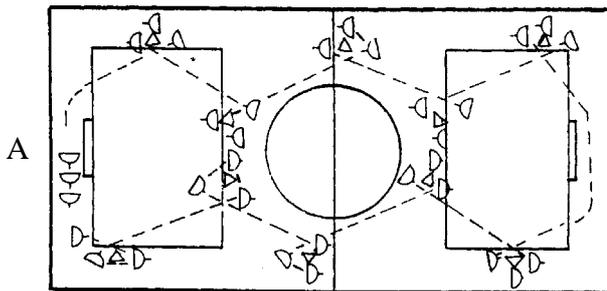
**½ TOUR et CONTOURNER****Exercice 13**

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

**CONTOURNER****Exercice 14**

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

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



B

PETIT HUIT**Exercice 15**

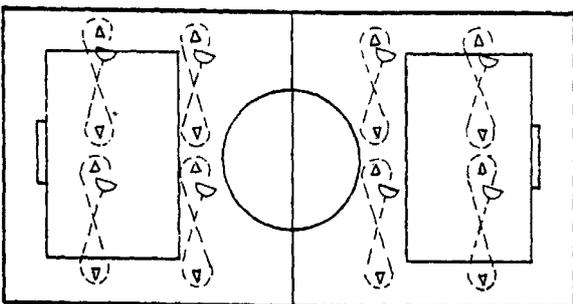
Enchaînement de déplacements avant puis arrière. Faire l'exercice en regardant la largeur ou la longueur du terrain.

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

Travail du patinage sur des petits espaces.

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

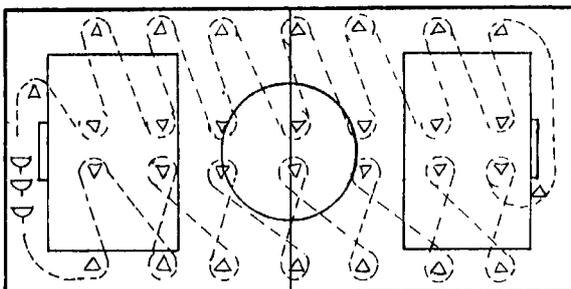
Demander de réduire l'utilisation de l'espace latéral.

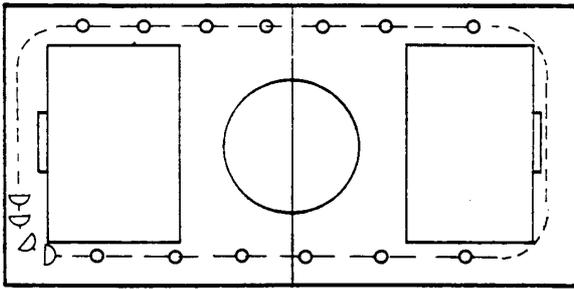
**COMBINAISON DE HUIT et SLALOM****Exercice 16**

En déplacement avant, dans les deux sens.

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.





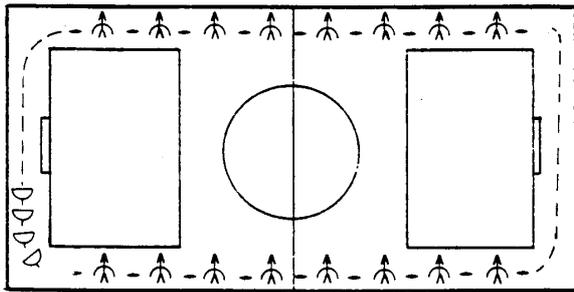
½ TOUR et INVERSION

Exercice 17

Sur un ou deux appuis.

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

Imposer les deux sens de rotation.



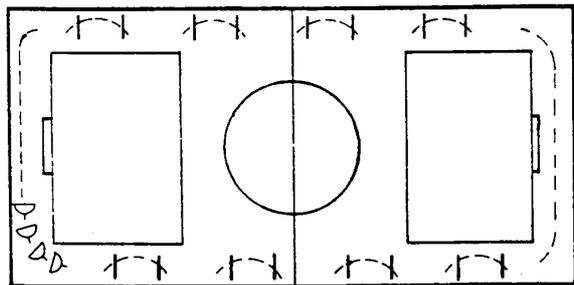
SAUTS

Exercice 18

En déplacement avant, dans les deux sens.

Sur un ou deux appuis.

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



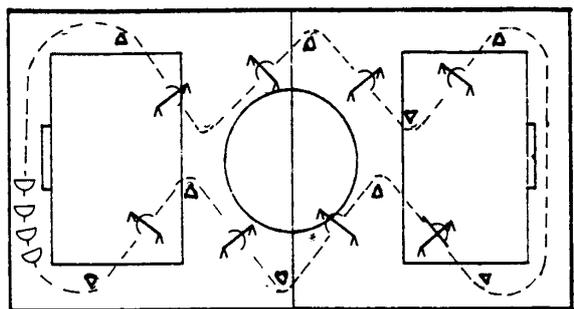
ENJAMBEMENTS

Exercice 19

En déplacement avant, dans les deux sens.

Sur un ou deux appuis.

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

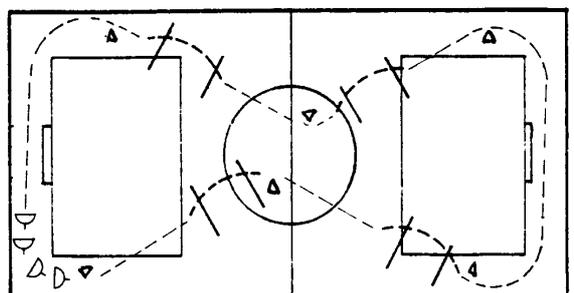


SLALOMS et SAUTS

Exercice 20

En avant, dans les deux sens

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



COURBES ET ENJAMBEMENTS

Exercice 21

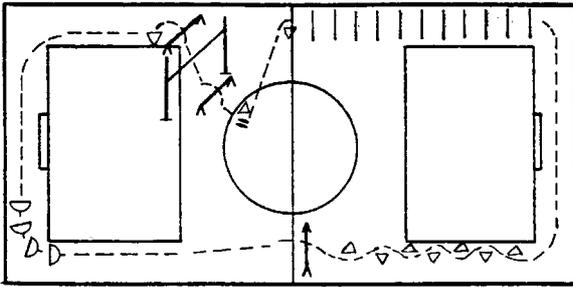
En avant.

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

PARCOURS

Exercice 22

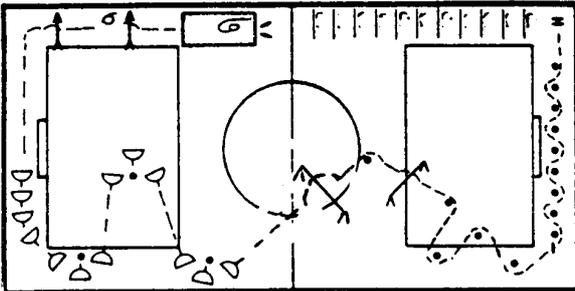
Le principe est d'associer tous les éléments du patinage. Sans freinage, on conserve une fluidité dans la réalisation de ces parcours. Cela permet d'associer préparation physique et technique de patinage.



PARCOURS

Exercice 23

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



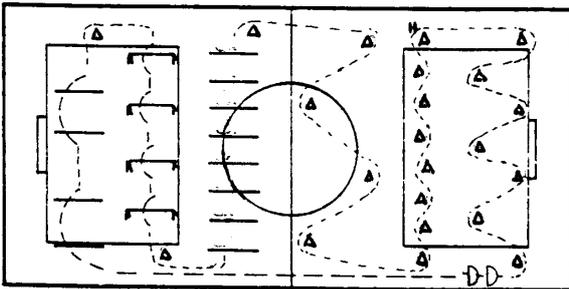
PARCOURS

Exercice 24

En allongeant les slaloms et en enchaînant les sauts, on peut mettre en place des parcours très difficiles sur le plan énergétique.

Faire respecter un temps au tour, une durée d'exercice, une fréquence cardiaque.

Etablir une progression (plus vite ou plus longtemps) pour préparer vos athlètes physiquement.



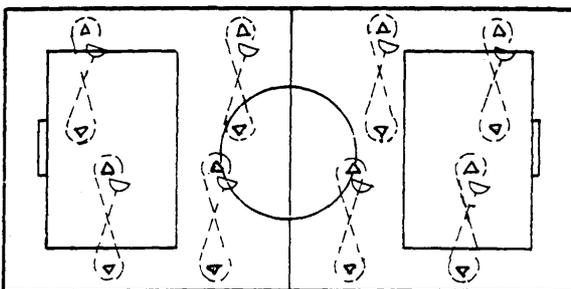
FREINAGE LATERAL et 1/2 LATERAL

Exercice 25

Pour l'apprentissage de ces freinages, il est plus facile d'utiliser des prises d'élan limitées.

La trajectoire sur un "HUIT" permet de mettre en place le braquage (opposition à la trajectoire) qui précède le freinage. Attention à faire freiner des deux cotés (toujours regarder le même coté de la salle).

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



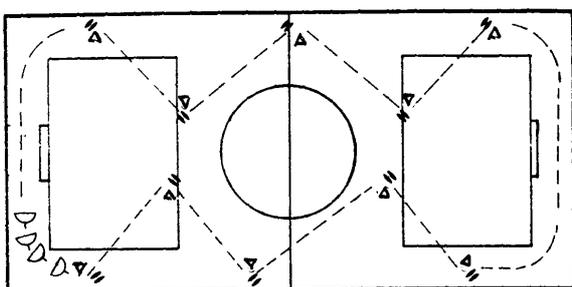
FREINAGES

Exercice 26

Faire varier l'installation des plots afin d'augmenter la prise d'élan.

On peut enchaîner des freinages puis des accélérations sur les butées.

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



FREINAGES

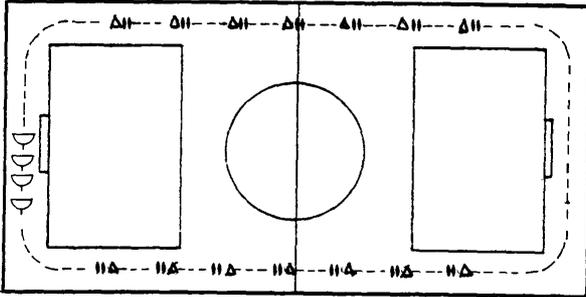
Exercice 27

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

Tous les types de freinages sont à utiliser.

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

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

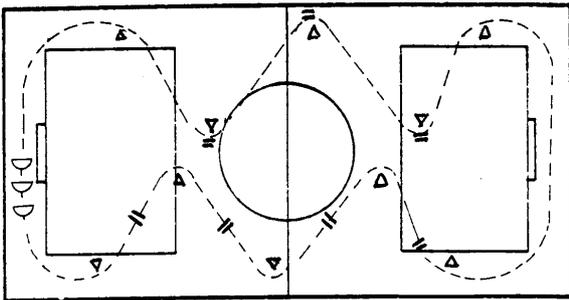


SLALOM et FREINAGES

Exercice 28

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

Vous pouvez alterner freinages et inversions.

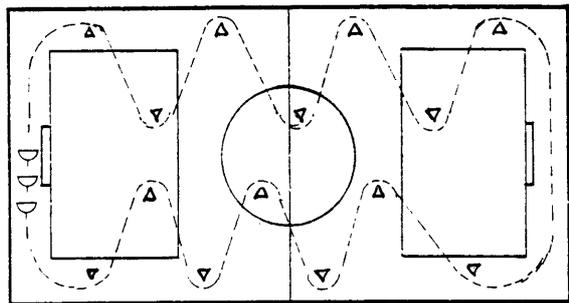


SLALOM et FREINAGES

Exercice 29

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

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



CHASSE-NEIGE

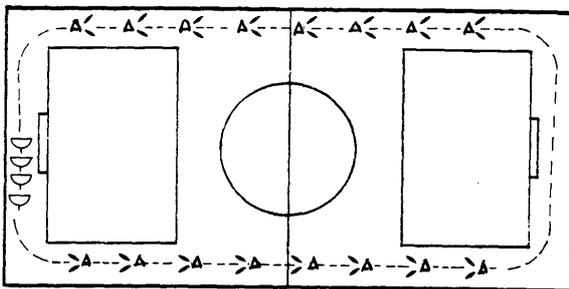
Exercice 30

En déplacement avant.

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

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

Effectuer le même exercice en déplacement arrière.



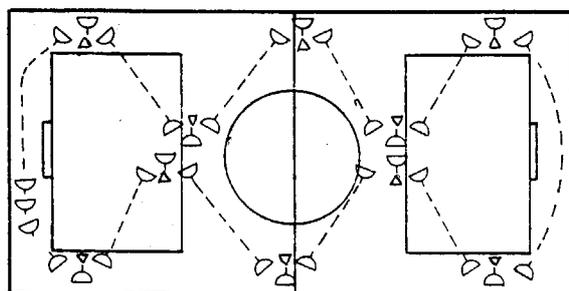
CHASSE-NEIGE ARRIERE

Exercice 31

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

Ceci correspond aux phases de jeu défensif.

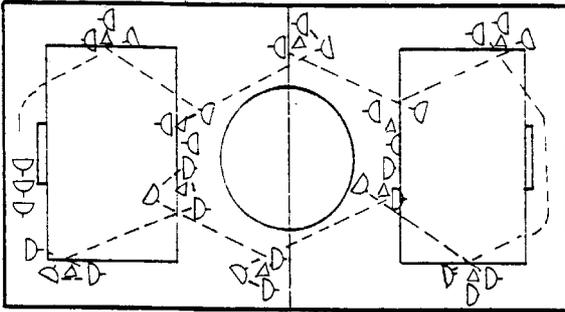
Rester vigilant à l'utilisation de la crosse pour défendre (crosse au sol, interception de la balle).



CHASSE-NEIGE AVANT*Exercice 32*

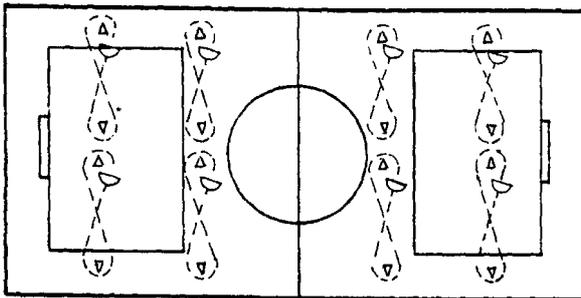
En déplacement avant.

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

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

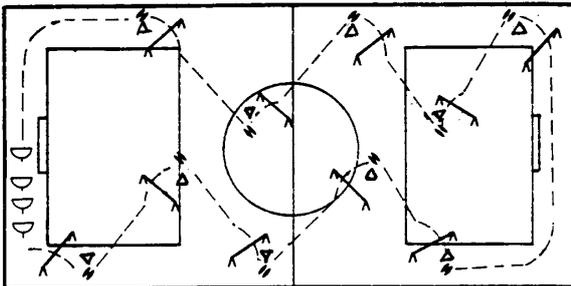
Enchaînement de chasse-neige avant et arrière

Demander de faire l'exercice en regardant la longueur du terrain.

**PARCOURS***Exercice 34*

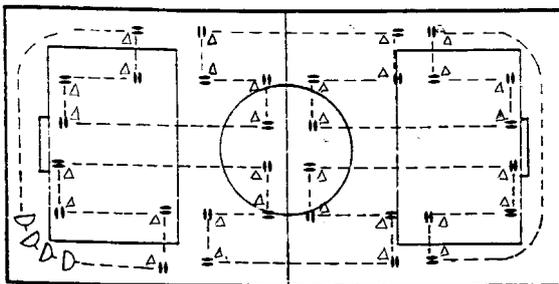
En déplacement avant.

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

**PARCOURS***Exercice 35*

En déplacement avant, succession de freinages avec plus ou moins d'élan.

On peut organiser ce parcours en restant toujours face à un côté de la piste. On alternera alors les déplacements (avant et arrière) et les types de freinages (latéraux, chasse neige, butées).

**PARCOURS***Exercice 36*

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

