

DEVENIR ANIMATEUR D'UNE ÉQUIPE DE JEUNES

Nous aborderons dans cet ouvrage, la seconde étape de la formation de l'animateur de Hockey.

Après l'animation au sein d'une Ecole de Hockey, lieu des premiers apprentissages, nous vous proposons d'appréhender l'animation d'une équipe de jeunes joueurs.

Nous rappelons à chaque lecteur que ce manuel est l'outil complémentaire de la formation fédérale organisée pour ce niveau d'intervention.

L'ANIMATION D'UNE EQUIPE DE JEUNES

Une équipe c'est d'abord un groupe d'individus qui mettent leurs capacités en commun pour atteindre un objectif.

L'objectif prioritaire de l'équipe se situe dans la **COMPETITION** et la recherche de la victoire.

Une équipe de jeunes joueurs est un groupe qui peut être tout à la fois une entité homogène et/ou un lieu de conflits.

C'est au travers de la confrontation dans les rencontres que se tissent les liens entre les joueurs.

Si la compétition (recherche de la victoire) est le but, les moyens de la réussite s'élaborent au cours de l'**ENTRAÎNEMENT**.

L'entraînement est le lieu où l'on apprend, répète, s'organise.

Une saison de Hockey doit être nécessairement organisée dans un programme.

Les objectifs du collectif seront précisés ainsi que les étapes pour y parvenir.

Vous pourrez ainsi organiser chaque séance et envisager la progression de vos joueurs tout au long de la saison.

Des qualités physiques, techniques et tactiques ne peuvent être réellement améliorées qu'à partir de deux séances d'entraînement par semaine.

Nous vous proposons, en premier lieu, une analyse succincte de notre discipline.

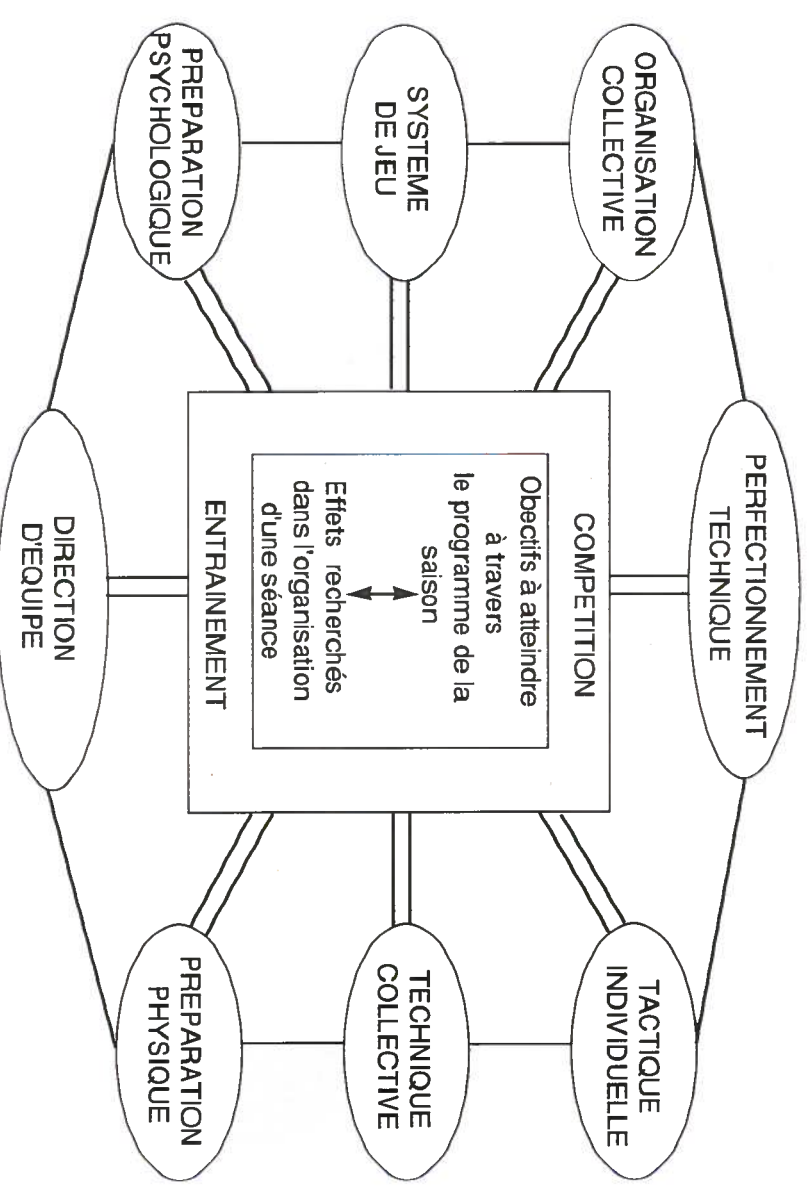
Le Hockey est une activité sportive à dominante informationnelle. La prise d'information, le traitement de celle-ci et la réponse motrice apparaissent dans la lecture du jeu et ce qu'on appelle " l'intelligence de jeu " .

C'est un sport d'équipe, se pratiquant à 11 sur grand terrain et à 6 sur une petite surface qui requiert une bonne maîtrise technique, nécessite une bonne condition physique et une grande disponibilité mentale.

C'est à partir de ces éléments, produits par l'analyse de la discipline et dans la perspective de la compétition et de l'entraînement, que nous avons tenté d'organiser ce manuel.

Le lecteur doit bien envisager cet ouvrage comme un tout et se véhiculer de partie en partie en ne craignant pas de rechercher les éléments complémentaires dans les différents paragraphes.

Nous vous proposons d'aborder cet ouvrage en ayant en mémoire le mode de lecture résumé dans le schéma suivant :



Trois niveaux de pratiquants seront abordés :

- le niveau 1 pour les jeunes joueurs de 10 à 12 ans.
- le niveau 2 pour ceux de 12 à 14 ans.
- le niveau 3 pour ceux de 14 à 16 ans.

Ce choix se comprend en fonction d'une part de l'organisation réglementaire des compétitions et d'autre part en liaison avec les différentes étapes du développement du jeune joueur.

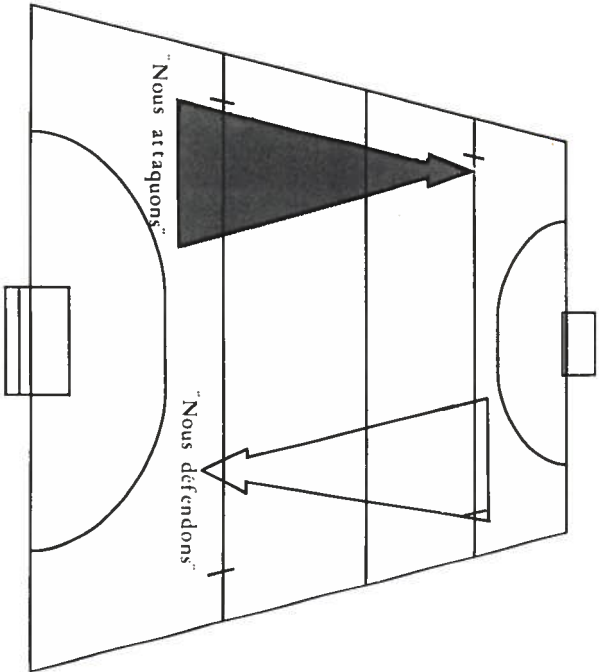
Devenir animateur d'une équipe de jeunes hockeyeurs, c'est faire les premiers pas dans la fonction de l'éducateur en sports collectifs. Enthousiasme, sérénité, responsabilité et organisation seront les facteurs importants de votre réussite que nous vous souhaitons la meilleure.

GUIDE DE LECTURE

Pour éviter les erreurs de compréhension, nous vous précisons ici les différents éléments utilisés tout au long de l'ouvrage.

Vous trouverez dans la marge gauche des différents chapitres le rappel des niveaux, ciblés en fonction des capacités à développer.

1	2	3
50%	75%	100%
exemple		
Lorsque les trois niveaux sont cités parallèlement, les situations sont à faire travailler à chaque niveau. Vous fixerez vous-même l'évolution de vos joueurs au travers d'un pourcentage de réussite à atteindre.		
Les capacités à développer seront abordées à partir du niveau 2.		
Les capacités à développer seront abordées à partir du niveau 3.		



Vous apprendrez le jeu et tous les exercices proposés à partir de votre "camp ", que vous soyez en situation offensive ou défensive.

Votre équipe est composée des joueurs noirs :



Les adversaires sont les blancs :



Rappel :

- Trajet de la balle :



- Course du joueur sans la balle :

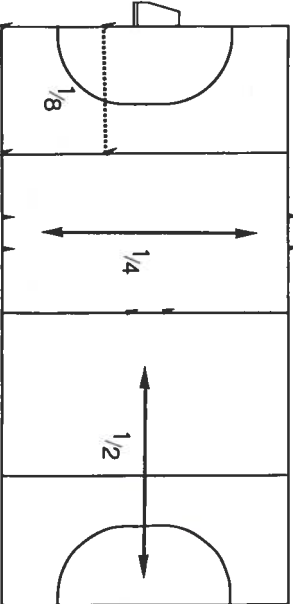


- Course du porteur de balle :



Spécialement, nous découpons le terrain de la façon suivante :

Il vous incombe d'adapter la surface d'évolution pour chaque exercice en fonction du nombre de joueurs, de leur taille et de leur âge.



Les délimitations de terrain ou de zone de but peuvent être réalisées avec des plots.

PERFECTIONNEMENT
TECHNIQUE

CONDUITES ET DRIBBLES

OBJECTIF

Etre capable de conduire une balle, sans contrainte extérieure, en la maîtrisant en permanence (s'arrêter, changer de direction, accélérer).

• *Conduite à 2 mains*

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- balle en avant des appuis en contrôle permanent (coup droit et revers).
- rendre indépendant le travail du train supérieur, du train inférieur.

- **Position variable de la balle par rapport à l'axe du déplacement :**

- Conduite coup droit :
 - Le joueur doit conduire la balle à droite des plots alors qu'il court à gauche de ceux-ci.



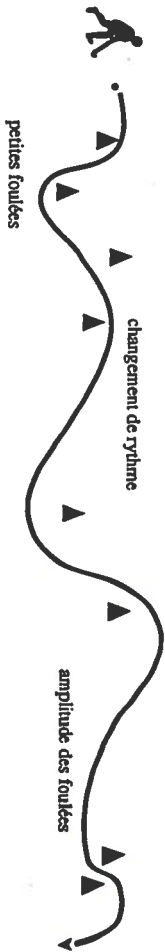
- Conduite coup droit ou revers (doit être effectuée en prise coup droit et revers) :





• Changements de rythme plus fréquents :

Les changements de rythme et de direction peuvent être travaillés en amplitude ou rétrécissement de la foulée.



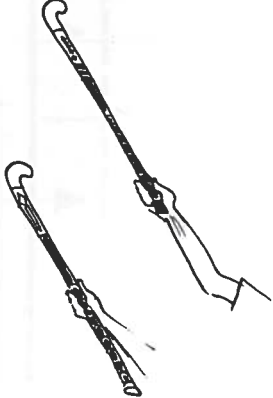
• *Conduite à une main*

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- augmenter la vitesse de déplacement
- augmenter la zone d'action du porteur
- éloigner la balle de la zone d'intervention adverse

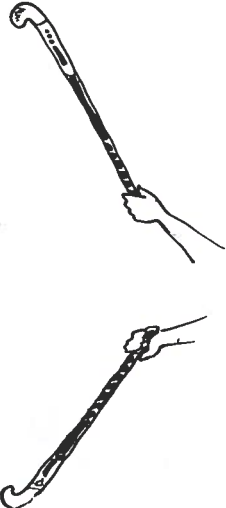
CROSSE DANS LA MAIN DROITE

- Maintenir le contact crosse-balle en prise coup droit.
- Possibilités de prises de crosse variables.



CROSSE DANS LA MAIN GAUCHE

- Maintenir le contact crosse-balle en prise revers.
- Prise de crosse main gauche en haut.

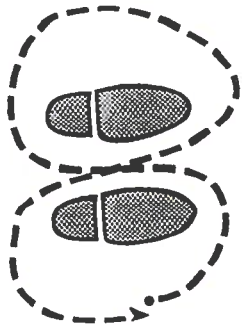


OBJECTIF

Etre capable de conduire une balle sans contrainte en alternant coup droit-revers (conduite alternée).

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- augmenter la vitesse de rotation de crosse.
- maîtriser la balle, quelque soit la position des appuis, grâce à la désolidarisation du train supérieur, du train inférieur.
- dissocier l'action de la main droite de celle de la main gauche.

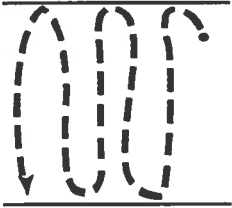


Le S ou l'alphabet ou figures géométriques etc...
Seule la balle se déplace.



La balle doit atteindre les tracés au sol.

de 30 cm à 1 m



Nombre de rotations pour un temps donné (ex : de 10" à 30" maxi).
Le joueur en position statique.
Amplitude et vitesse d'exécution de la conduite alternée.

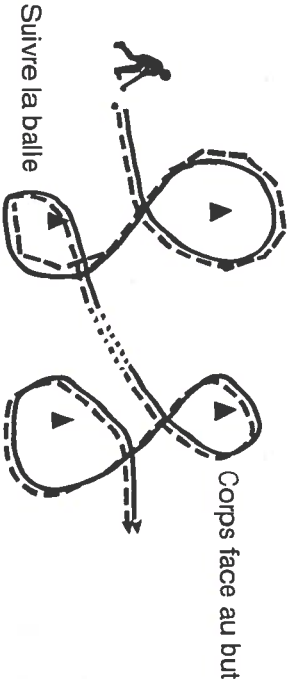
OBJECTIF

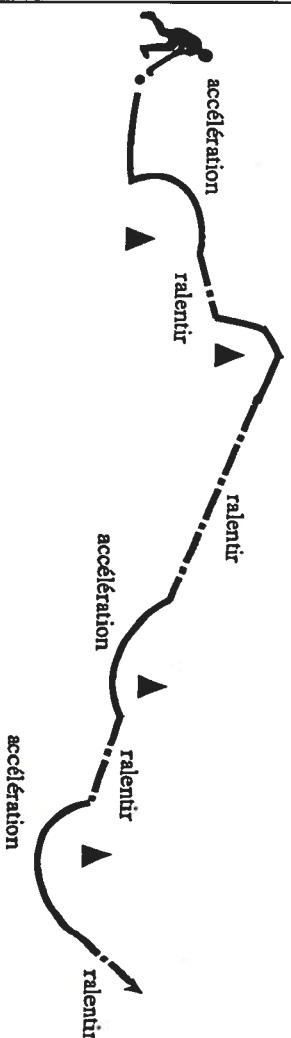
Etre capable de conduire une balle avec comme contraintes des obstacles immobiles.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

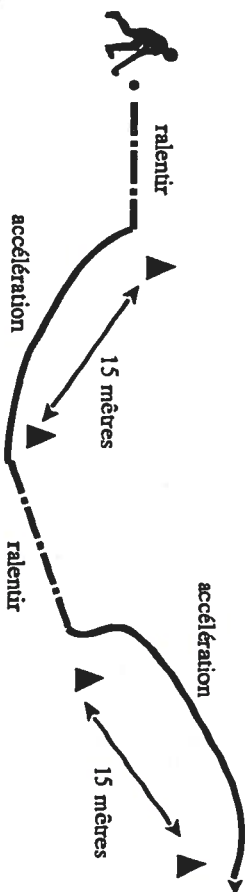
- Insister sur les changements de rythme et les changements de direction.

Quelques soient les appuis, le geste technique doit être réalisé efficacement.
Savoir décrire le message que représente l'obstacle.

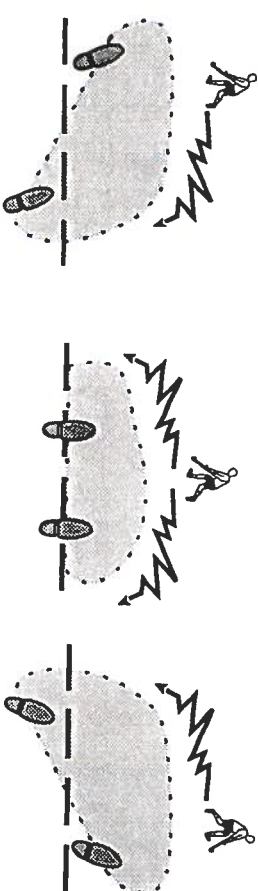
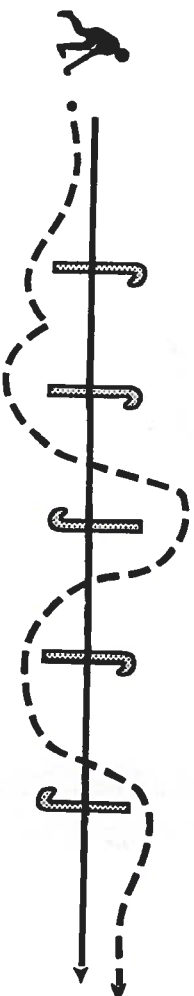
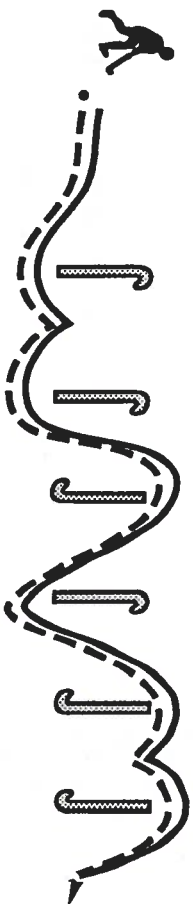




• Faire un tour sans la balle



• Passer du côté de la croise " sans le bec "

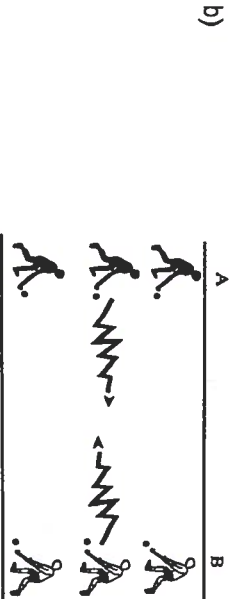
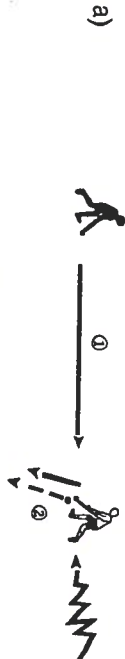


OBJECTIF

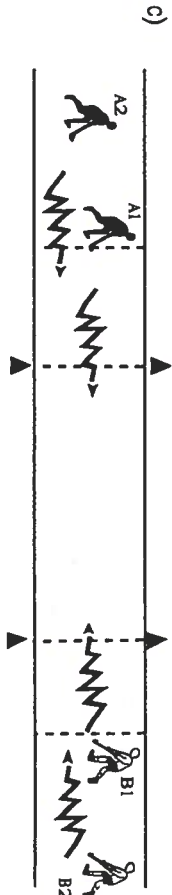
Etre capable de conduire une balle avec comme contrainte des obstacles mobiles.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

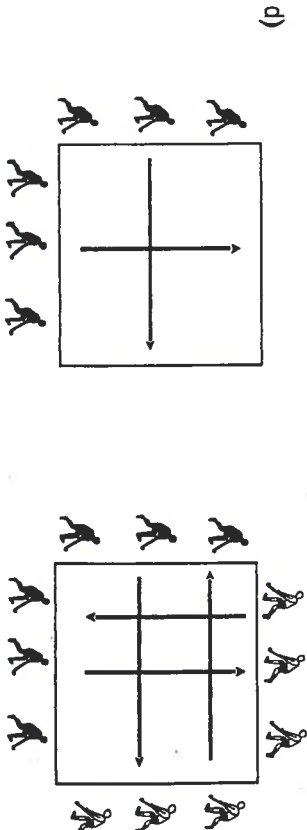
- travail de perception des obstacles et des espaces libres à proximité du joueur.
- percevoir le déplacement de l'obstacle et sa zone d'intervention.



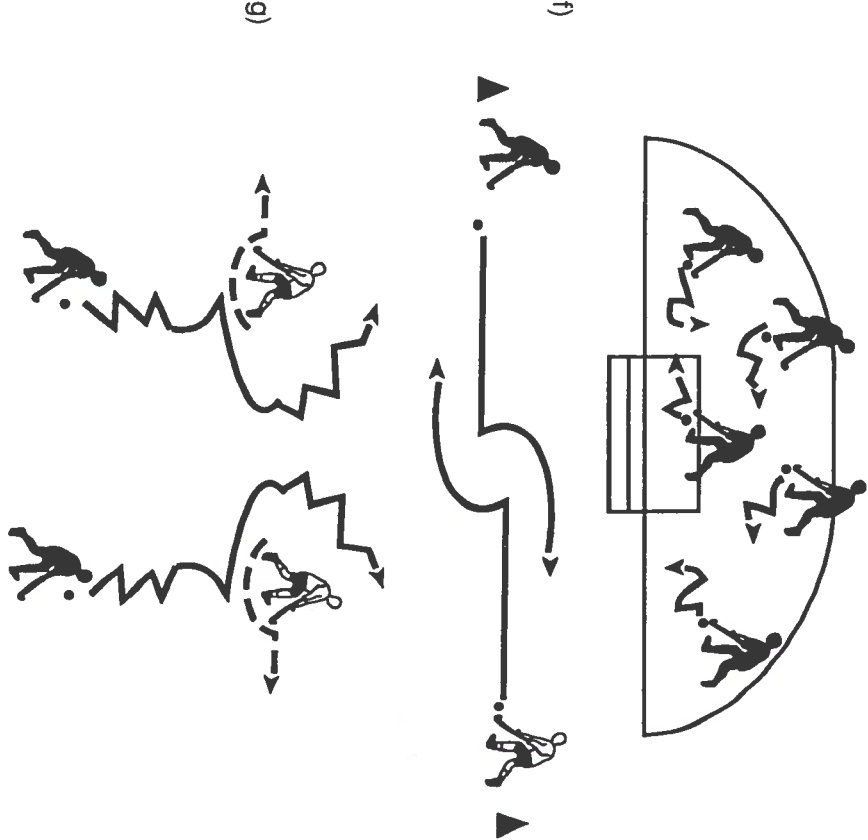
Au signal, les A vont en B et les B en A.



A1 part en même temps que B1
A2 part ainsi que B2, au passage de A1-B1 au plot, et ainsi de suite.
Aucun joueur ne peut sortir du couloir.



e) Déplacement, sans arrêt, des joueurs dans la zone de but.



Remarque : se créer un espace libre en provoquant le déplacement et déséquilibre de l'adversaire.

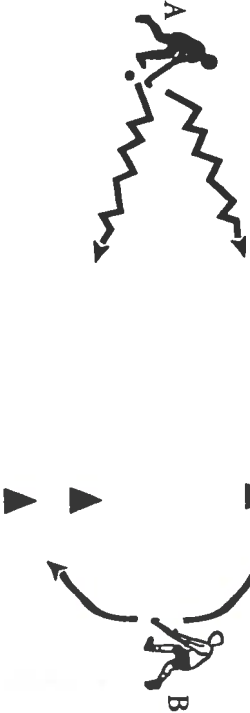
OBJECTIF

Etre capable de conduire une balle en analysant des signaux émis depuis un espace relativement lointain.

- Signal verbal puis visuel.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- travail de perception et de réception du message.
- empêcher que le porteur de balle ne choisisse une solution à l'avance.



B se déplace dans une porte, A passe dans la porte libre.

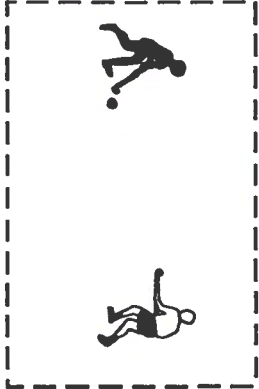
OBJECTIF

Etre capable de conduire une balle avec une prise d'information proche (obstacles mobiles non neutres, c'est à dire qu'ils peuvent intervenir sur la balle).

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

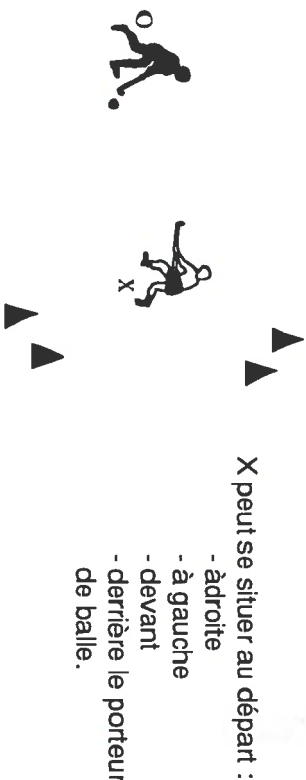
- lecture des actions de l'adversaire pour permettre une anticipation.
- mettre la balle (sur la droite ou sur la gauche) hors de portée de l'adversaire.
- " couper " la course de l'adversaire pour éviter son repli.
- déstabiliser l'adversaire par des feintes.

• 1 contre 1



Porter la balle derrière la ligne adverse.

Utilisation des différentes variantes du Mur chinois...



O cherche à atteindre un des deux buts.
X cherche à intercepter la balle.



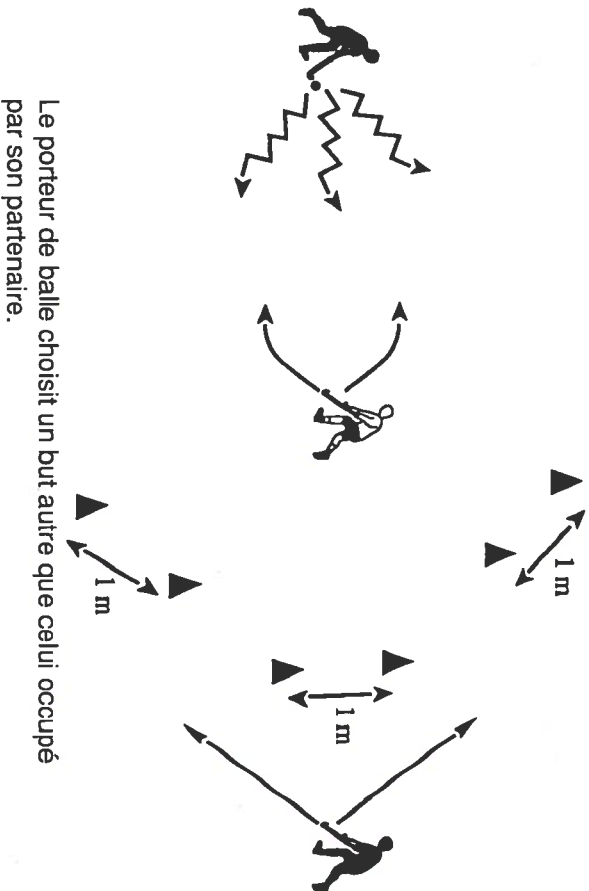
Toucher le plot avec la balle.

OBJECTIF

Etre capable de conduire une balle avec des obstacles mobiles, non neutres, en prenant des informations d'une deuxième source plus éloignée, puis d' une troisième.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- savoir adapter son choix en fonction des différents messages reçus.
- ne pas choisir une solution à l'avance.
- savoir se garantir techniquement le temps nécessaire à la prise d'informations lointaines.



Le porteur de balle choisit un but autre que celui occupé par son partenaire.

OBJECTIF

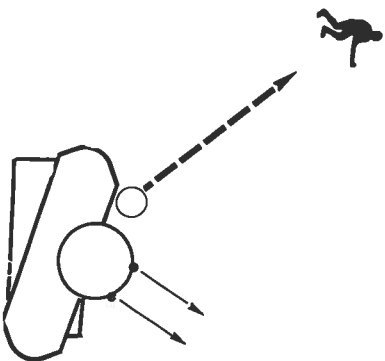
Etre capable de conduire la balle en prenant toutes les informations nécessaires afin de créer :

la **COMMUNICATION** avec un partenaire
la **CONTRE-COMMUNICATION** avec un adversaire

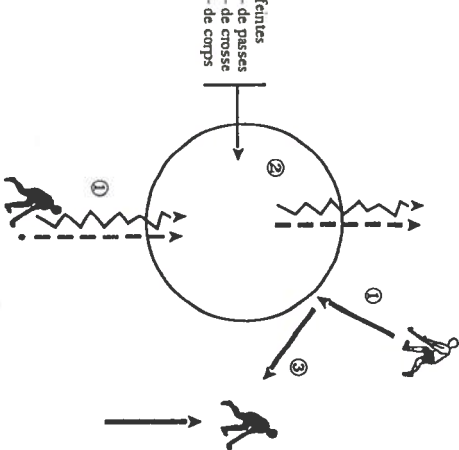
Reprise de tous les objectifs précédents avec, en plus, la notion d'émission d'informations destinées à tromper l'adversaire et d'aider les partenaires.

- ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

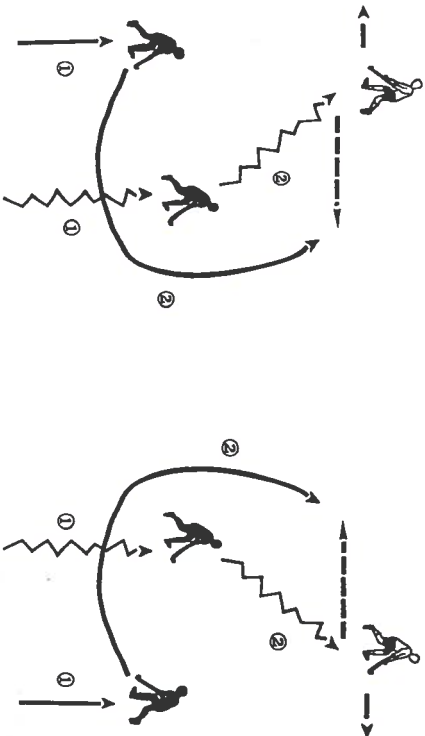
- émission d'informations pour perturber l'adversaire, de types gestuels (feintes de crosse et de corps), visuels ou sonores.
- création d'un " vocabulaire " propre à l'équipe.



Le porteur de balle fixe du regard un objectif différent de celui où il se dirige.

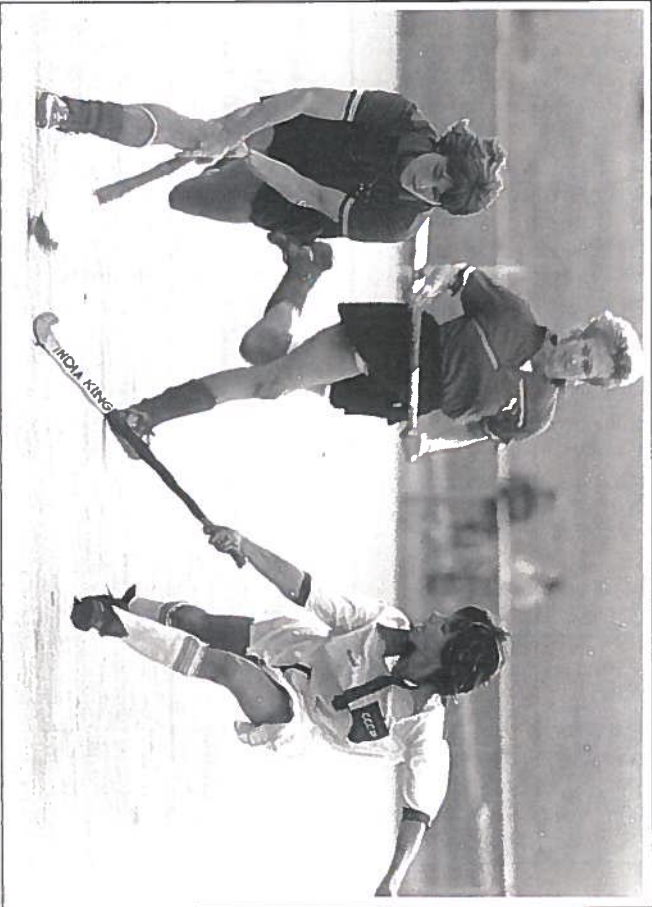


• Codification avec partenaire pour tromper l'adversaire

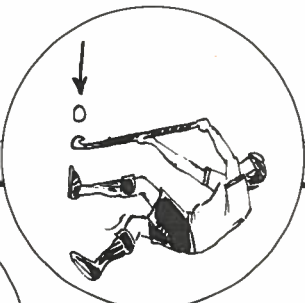
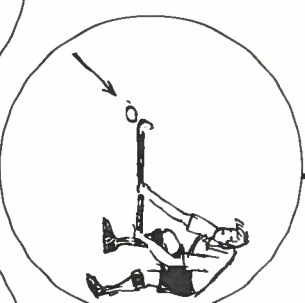
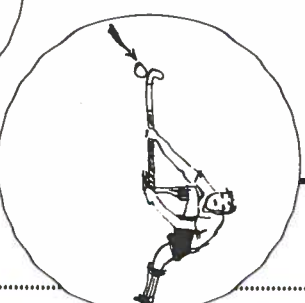
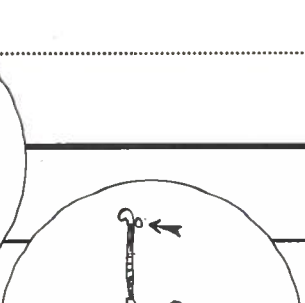
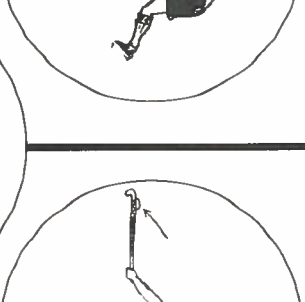
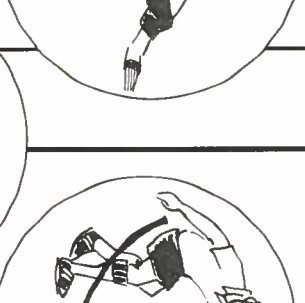
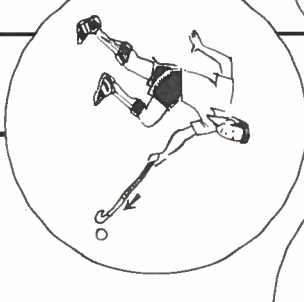



Remarque : communication du porteur avec ses partenaires

- si le porteur de balle va fixer un adversaire, cela signifie qu'il sollicite l'aide immédiate de partenaire(s),
- s'il s'éloigne de l'adversaire, cela signifie qu'il a fait le choix de garder temporairement la balle.



CONTROLES ET RECUPERATIONS

BALLE LIBRE					BALLE LIBRE					BALLE EN POSSESSION DE L'ADVERSAIRE		
A DEUX MAINS					A UNE MAIN					Attaque frontale		Att. frontale / latérale
Contrôle proche Coup droit Crosse debout	Contrôle proche Revers Crosse debout	Contrôle proche Coup droit Crosse couchée	Contrôle proche Revers Crosse couchée	Contrôle loin Coup droit Crosse couchée	Contrôle loin Revers Crosse couchée	Contrôle proche CD/R crosse couchée Tenue MG	Contrôle loin Crosse couchée Tenue MD	Contrôle loin.Revers Crosse couchée Tenue MG	Attaque frontale Coup d'arrêt	Attaque frontale Coup droit	Coup d'arrêt	A une ou deux mains
Definition du geste technique												
  					  					 		
Angulation					par le côté plat de la crosse doit former un angle adapté à l'exploitation du contrôle.							
Absorbtion de l'énergie					la main l'absorbtion					Apport d'une nouvelle énergie pour contrer l'énergie initiale de la balle		
Assurance de la prise de crosse					de crosse doit être					Tonicité de la tenue de crosse		
Plan d'impact sur la crosse					avec la de la crosse					Bec de crosse		
Appuis du joueur					Appuis prioritairement sur la jambe la plus proche de la trajectoire de la balle					Appuis prioritairement sur la jambe la plus proche de la balle		

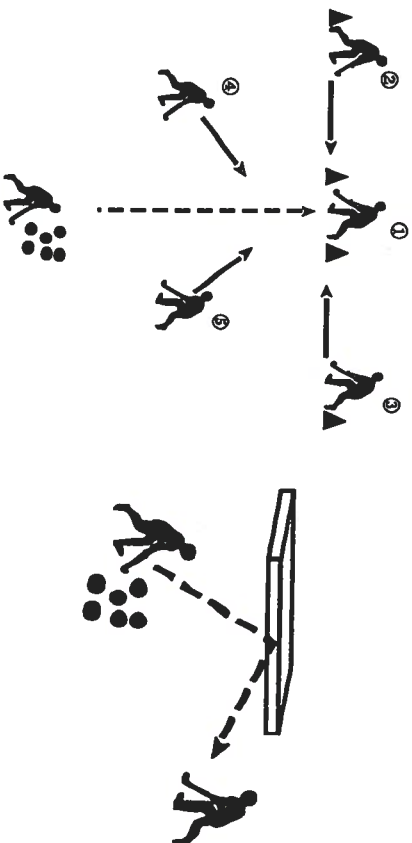
1
2
3

OBJECTIF

Etre capable d'arrêter une balle, quelques soient la trajectoire et la tenue de la crosse.
- à deux mains ou à une main-

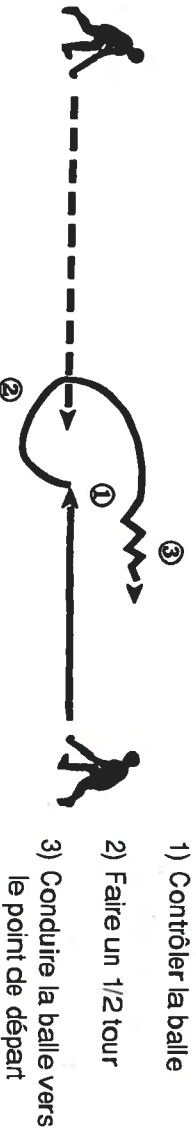
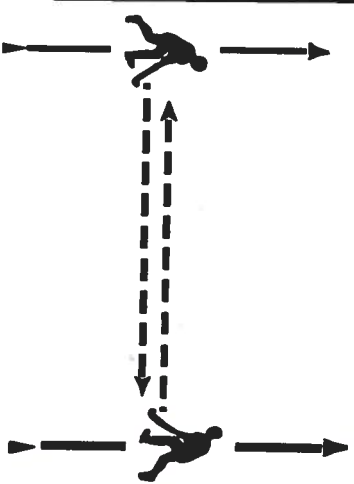
ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- amélioration de l'amortissement en augmentant la puissance de la balle réceptionnée.
- diminuer le temps de réaction, soit par l'augmentation de la vitesse de la balle, soit par la diminution de la distance.
- positionnement par rapport à la trajectoire en fonction d'un contrôle recherché.
- augmenter le pourcentage de réussite.
- déplacer les " appuis " autour de la balle pour une exploitation future.



Le joueur se place différemment en 1, 2, 3, 4, 5 pour réceptionner la balle.

Balles brûlantes 1X1.
Si la balle franchit la ligne : 1 point
Variantes : utiliser tous les types de contrôles.



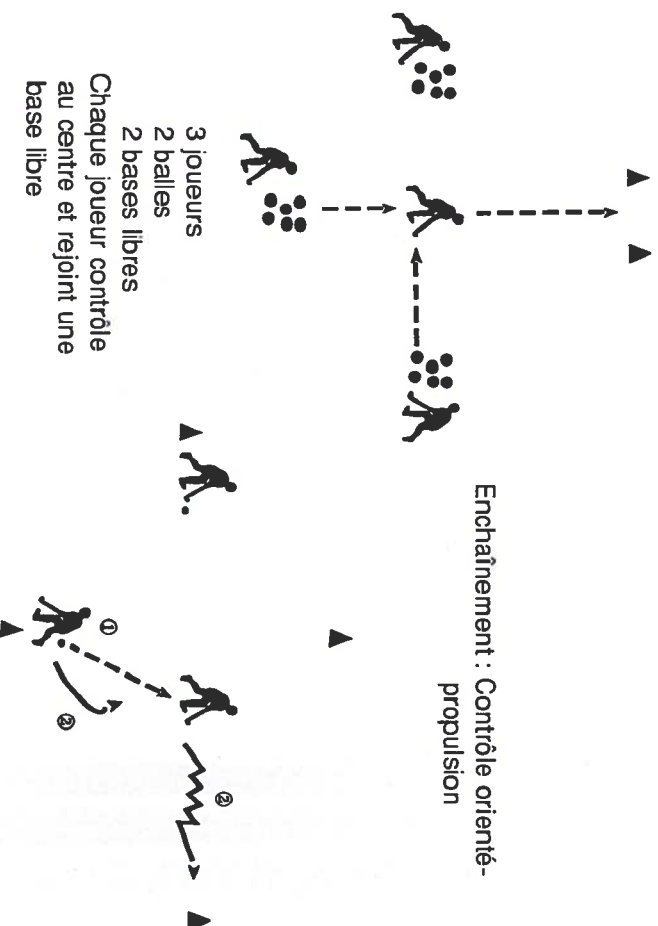
1
2
3

OBJECTIF

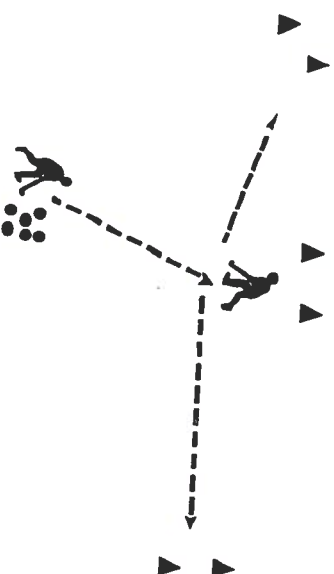
Etre capable d'orienter une balle dans une direction donnée pour l'exploiter, quelle que soit sa trajectoire, à deux mains, à une main, le joueur étant statique.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- utiliser des espaces libres.
- éviter l'arrêt de la balle (absorption d'une partie de l'énergie.
- enchaînement technique pour une exploitation personnelle (conduite ou propulsion).



- Orientation de la balle sur un objectif (hors de sa zone d'action) :



Empêcher la balle de passer dans la porte et l'orienter dans l'une des autres portes.

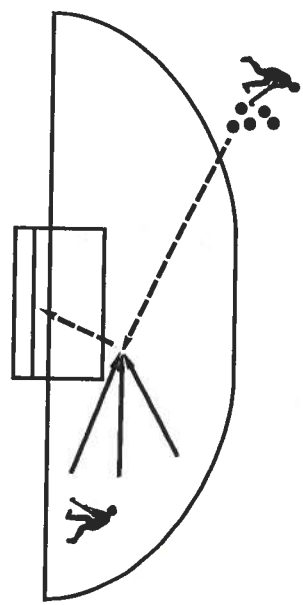
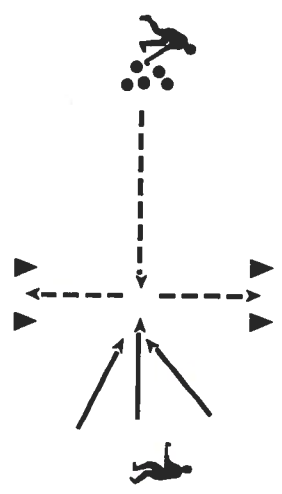
OBJECTIF

Etre capable de faire un contrôle orienté, quelle que soit la trajectoire de la balle et quels que soient les appuis.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

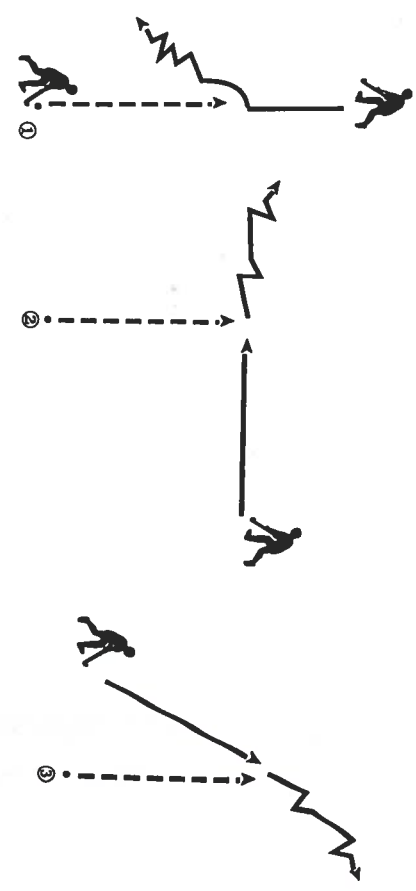
- déplacement du joueur vers la trajectoire de la balle.
- ajustement de la combinaison de son déplacement et de celui de la balle (absorption d'une partie de l'énergie de celle-ci).
- privilégier le déplacement de la balle.
- privilégier le déplacement des appuis.

• Situation : déviations en mouvement



Réalisation
quelle que soit
la position de
départ dans
la zone de but

• Situation : orientations en mouvement



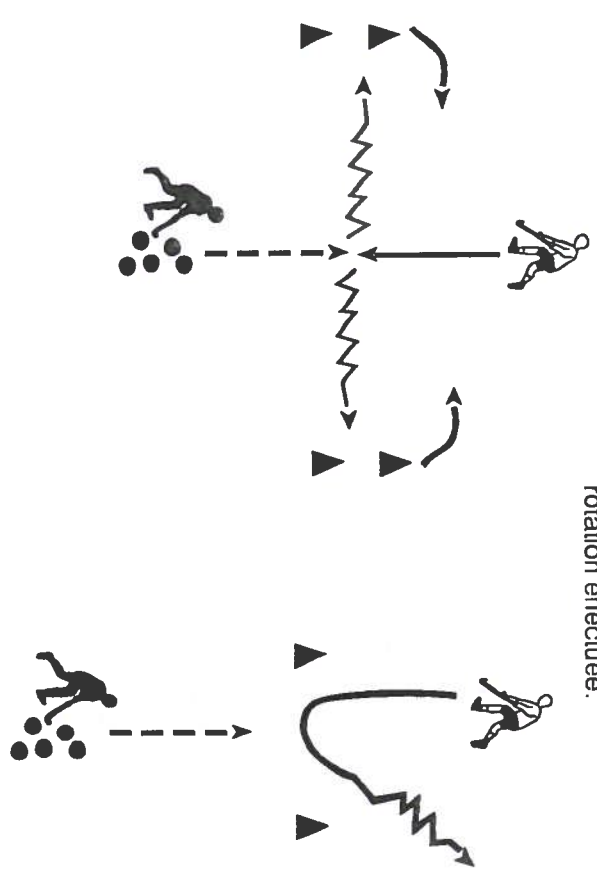
Contrôle de face

Contrôle latéral

Contrôle de balle
venant de l'arrière :
utiliser prioritairement
le contrôle en revers

- Exercices éducatifs pour le contrôle pivot :

Au fur et à mesure, déplacer les portes pour augmenter la rotation effectuée.



Le contrôle pivot est un contrôle orienté pour soi-même.
Le joueur peut pivoter (1/2 tour), soit en réceptionnant la balle soit juste avant la réception.

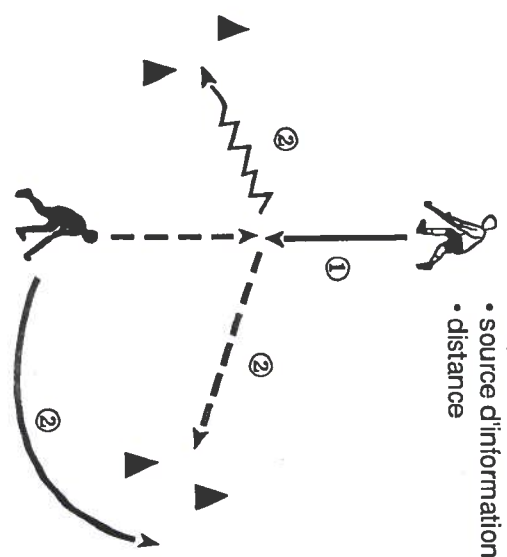
OBJECTIF

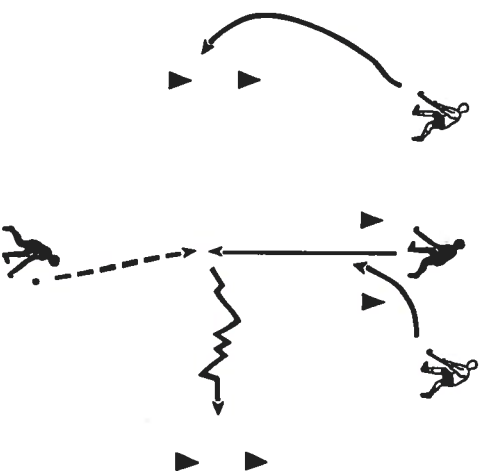
Etre capable de faire un contrôle et en même temps de prendre une information influençant l'orientation.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- proposer des situations avec des signaux qui induisent un choix dans :
 - l'orientation des contrôles
 - les gestes techniques à enchaîner
 - la combinaison de l'ensemble
- faire évoluer les contraintes, influençant le contrôle (de plus en plus importantes) :

- espace libre
- source d'information
- distance





Contrôle pivot et envoi ou conduite dans la porte non occupée par un défenseur.

OBJECTIF

Etre capable de faire un contrôle orienté et de prendre en même temps des informations données par des partenaires et des adversaires.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- le choix du contrôle orienté dépend des informations données par les partenaires et (ou) les adversaires (pas nécessairement actifs).
- nécessité de proposer plusieurs solutions pour atteindre l'objectif (choix).



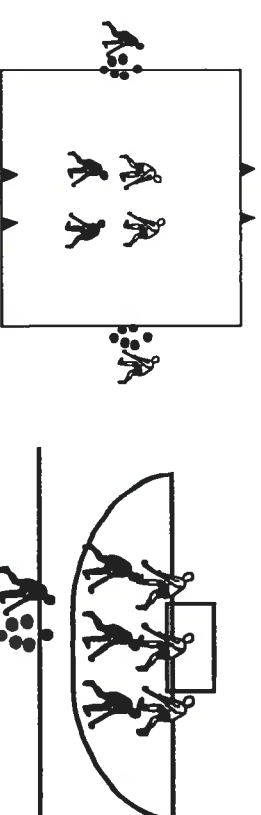
OBJECTIF

Reprendre l'ensemble des objectifs définis précédemment en augmentant les contraintes dans l'exécution des contrôles orientés.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- l'adversaire est actif.
- les espaces d'évolution et le temps de réalisation sont réduits.
- les sources d'information sont multipliées.

Exploiter toute situation se rapprochant du jeu réel.



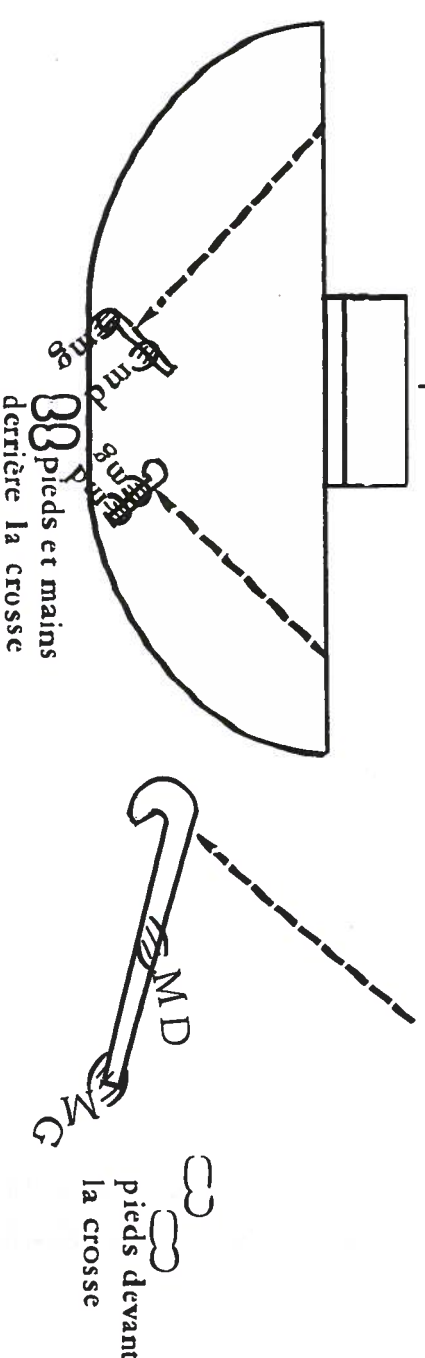
- 2c2, 1 but par équipe
variante : chaque équipe peut marquer dans les 2 buts.
- 3c3, 1 but dans lequel chaque équipe peut marquer.

LES CONTROLES PARTICULIERS

- Contrôle sur réception de la donne du Penalty-corner

La balle devant être " morte " avant le tir au but, il faut effectuer un contrôle-arrêt de celle-ci.

- Favoriser la précision et la rapidité de l'arrêt.
- Utiliser tout le côté plat de la crosse.
- Crosse perpendiculaire à la trajectoire de la balle.
- La position des mains peut être inversée.
- Le bloqueur doit être accroupi au plus près du sol.



LES RECUPERATIONS (TACLES)

1 2 3

OBJECTIF

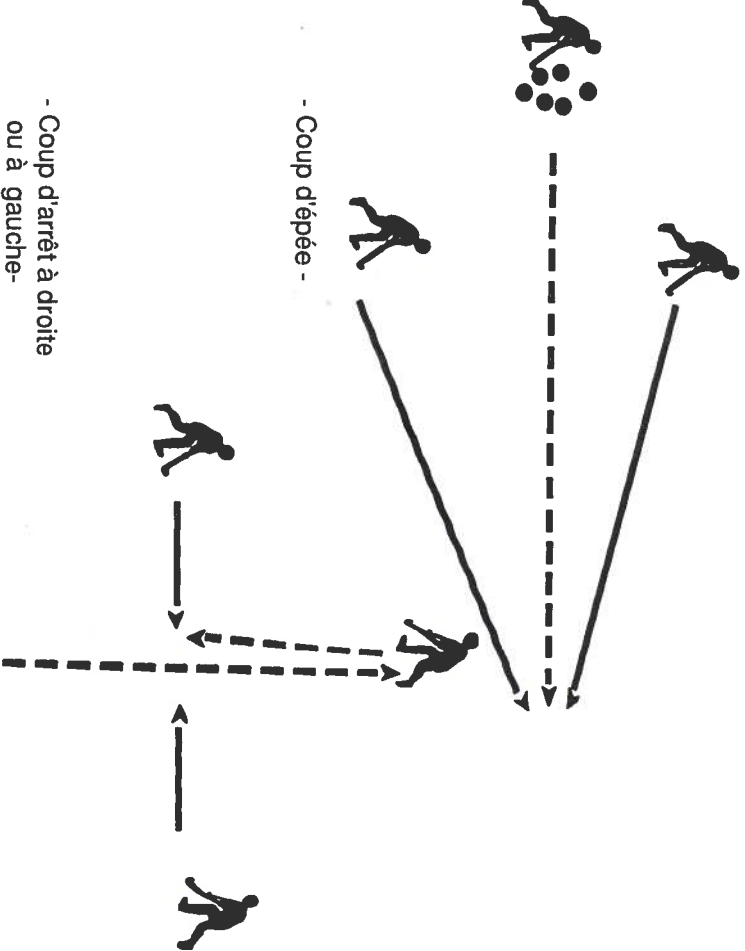
Etre capable de récupérer une balle en mouvement (trajectoire définie).

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- Vitesse de la balle faible
 - positionnement des appuis.
 - tenir la crosse fermement.
- Coup d'épée
 - angle " ouvert " .
 - la crosse " glisse " sous la balle.
- Coup d'arrêt
 - angle évitant " l'effet de tremplin " .
 - la puissance du tackle doit être adaptée à l'exploitation envisagée.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- Vitesse de la balle élevée
 - adaptation du temps de réaction et rapidité d'exécution.
 - coordination des appuis en fonction de la vitesse de la balle.
 - ajustement de l'amorti.



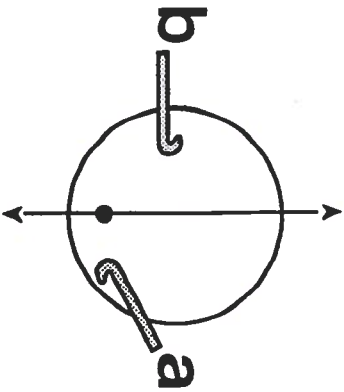
1 2 3

OBJECTIF

Etre capable de récupérer une balle en mouvement, trajectoire non définie (modifiable par l'adversaire) dans un espace restreint.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

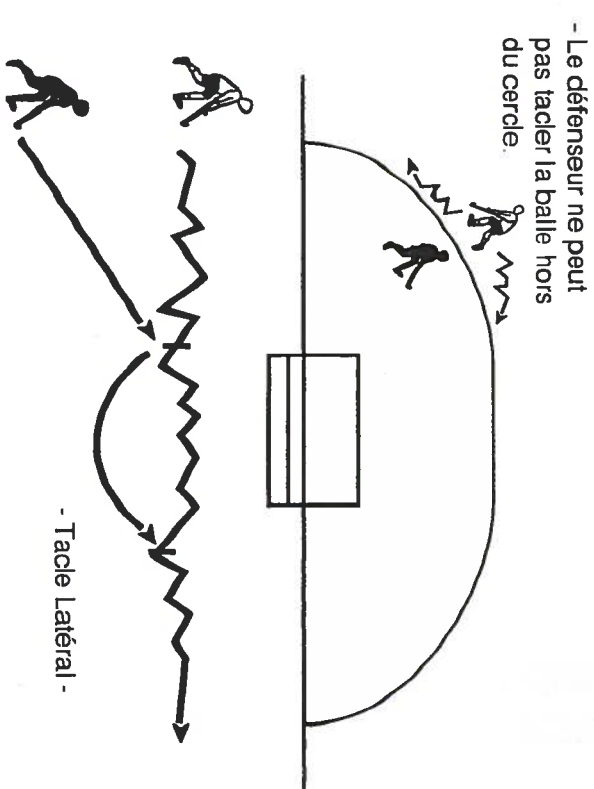
- suivre constamment la trajectoire de la balle.
- choisir le moment opportun pour tacle (non " protection " de la balle par la crosse de l'adversaire).
- promptitude de l'action.



- A en possession de la balle. Il manipule la balle et lui fait traverser un cercle (30 cm). A chaque fois que la balle est dans le cercle, B peut la tacle.



- A avance avec la balle face à B qui recule. B tacle et inversement.



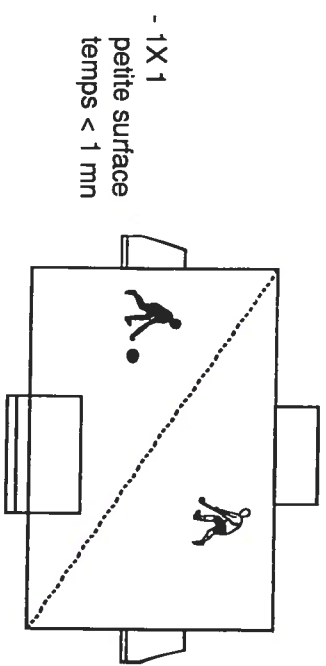
Remarque :
Pour tous les coups d'arrêts à droite ou à gauche, les contacts avec l'adversaire (crosse, physique) sont **strictement interdits**. La récupération peut se faire en plongeant ou en glissant.

OBJECTIF

Etre capable de récupérer une balle avec contre communication pour augmenter l'efficacité.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- feintes d'intervention.
- de corps
- de crosse
- prendre l'ascendant sur le porteur de balle.

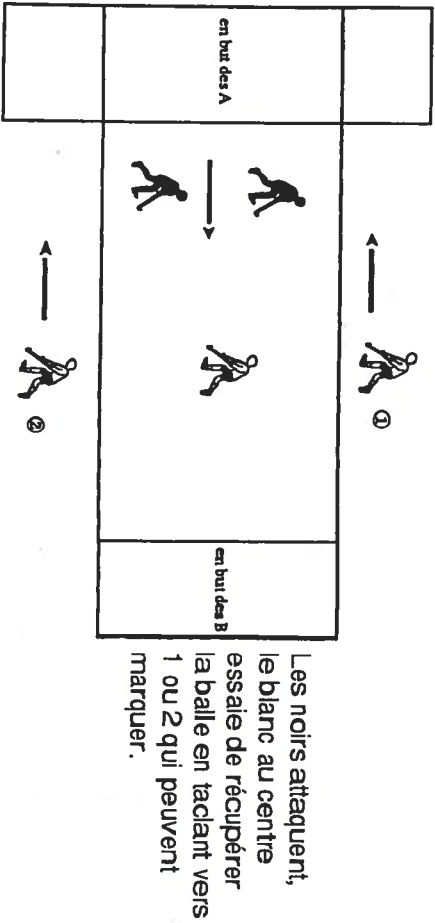


OBJECTIF

Etre capable de récupérer une balle en prenant des informations qui induisent le choix technique pour l'exploitation souhaitée (personnelle ou collective).

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- **Exploitation personnelle**
- en coup d'épée :
- la balle doit être facilement exploitable
- en coup d'arrêt :
- pour marquer un but (contre sur dégagement du GB)
- pour provoquer la faute adverse (pieds, obstruction)
- **Exploitation collective**
- en coup d'arrêt
- orienter la balle vers le partenaire



PROPULSIONS

OBJECTIF

Etre capable de propulser une balle, le joueur étant en mouvement, la balle aussi.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- A vitesse faible

- ajustement.
- positionnement des appuis par rapport à la trajectoire de la balle et à l'objectif.
- faire participer l'ensemble du corps dans la propulsion
- amplitude des mouvements
- rotation
- armé de crosse (élévation)
- relâchement (sauf pour les mains qui tiennent fermement la crosse) .

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- A vitesse élevée

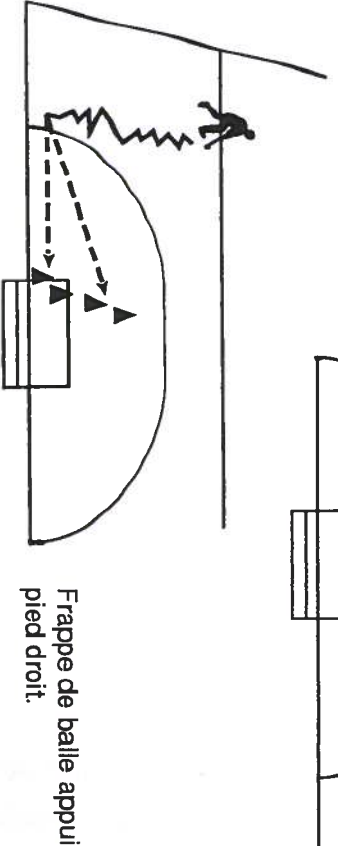
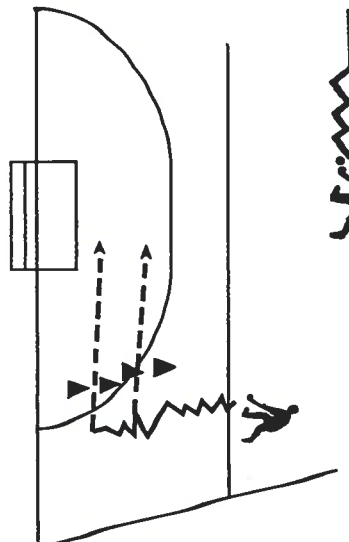
- ajustement de la course.
- amplitude de la foulée.
- indépendance (dissociation) du train supérieur et du train inférieur.

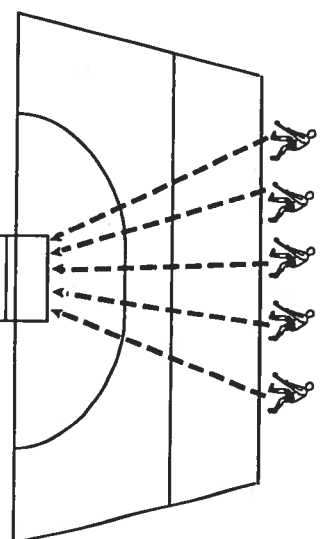
EXERCICES :
Modifier la vitesse de la balle ou/et du joueur en fonction du taux de réussite.

• La passe :



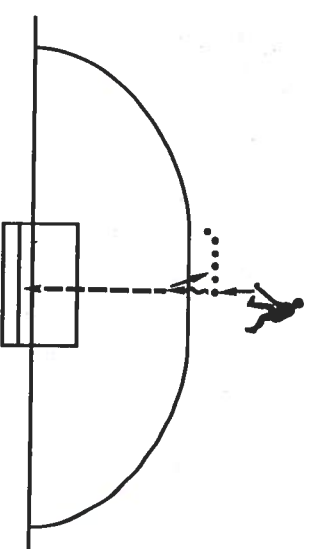
Frappe de balle en revers
Pied droit, pied gauche.



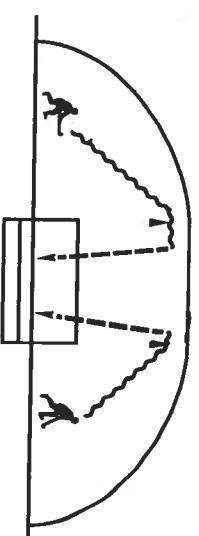


- Frappe ou poussé cible lointaine.

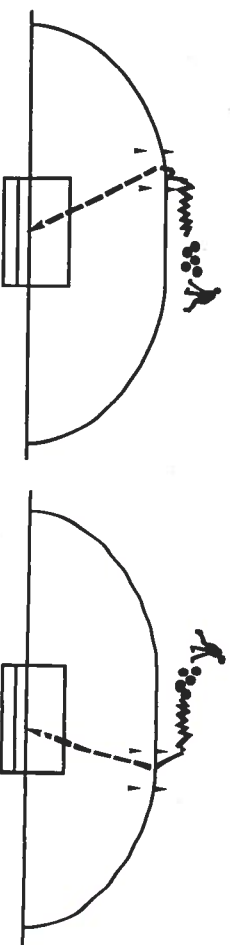
- LE "TIR" AU BUT



- Frappe successive de balles en un minimum de temps. Idem en poussé de balle.
Variantes : dos au but, conduire la balle en reculant. Dès la ligne de la zone franchie, se retourner et "tirer" au but.



- Conduire la balle jusqu'au plot. Siôt celui-ci dépassé, déplacer les appuis pour propulsion au but.



- Frappe quelque soit le pied d'appui.

- Le corps doit "rattraper" la balle.

- Insister sur la dissociation train supérieur/train inférieur.
- Ne pas dépasser la zone délimitée de "tir".

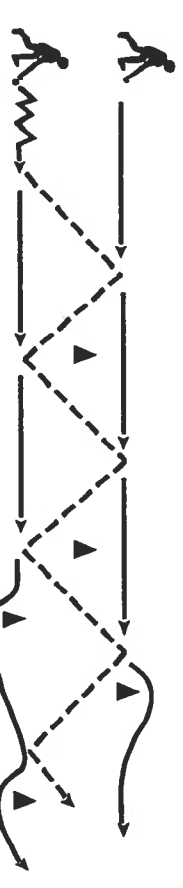
OBJECTIF

Etre capable de propulser une balle, joueur et balle en mouvement, avec prise d'information induisant une réponse particulière (cible, trajectoire).

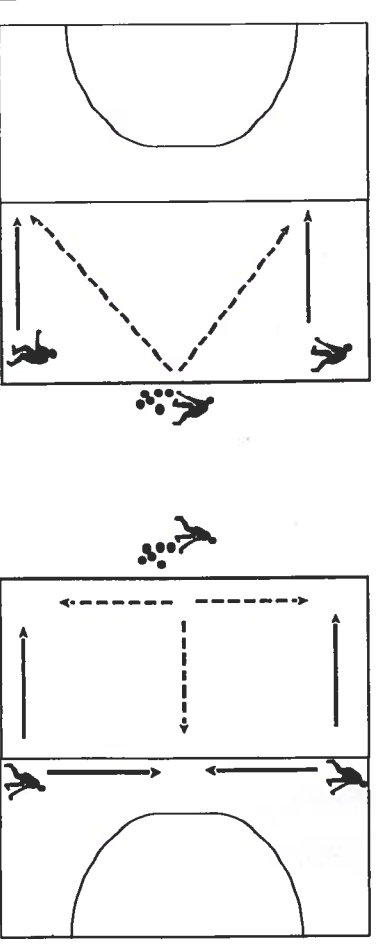
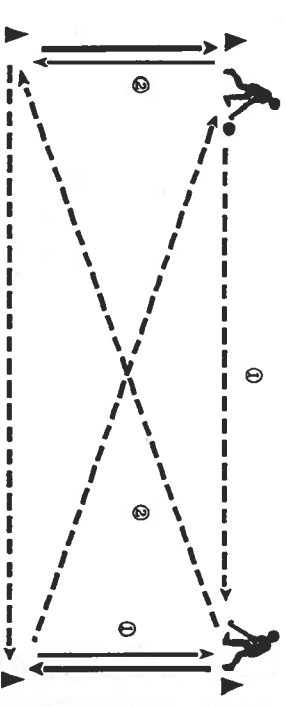
ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- choix opportun du geste technique.
- précision en fonction du déplacement du (des) partenaire(s).
- calcul du point d'arrivée.
- Ajustement de la vitesse de la balle au déplacement du partenaire
- temps d'exécution.

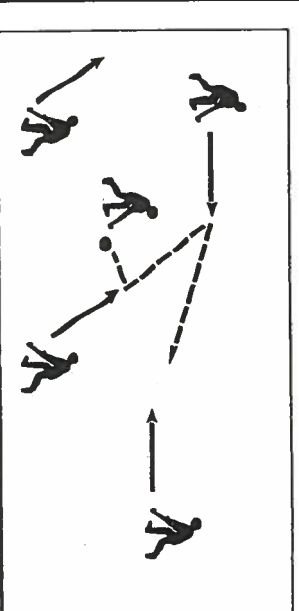
-EXERCICES :



" Descentes " à 2, poussées, frappes etc... Déplacer les plots en fonction de l'objectif.



- passes longues -



- Circulation de balle dans un espace restreint.
- la balle doit être toujours en mouvement
- les joueurs non porteurs doivent appeler la balle dans les espaces libres.

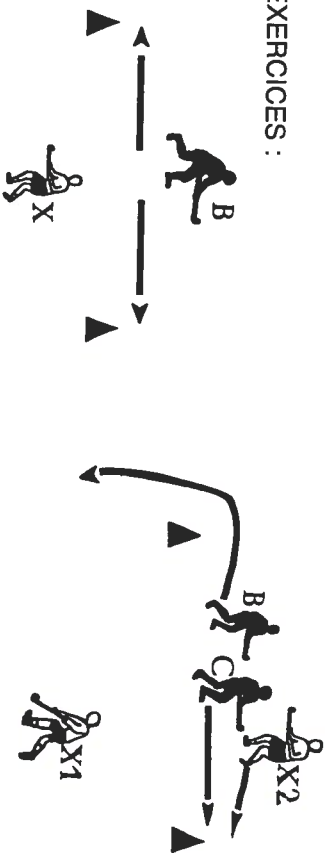
OBJECTIF

Etre capable de propulser une balle, joueur et balle en mouvement, avec la présence d'adversaire(s) gênant le placement et modifiant la réalisation.

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- augmenter la vitesse d'exécution.
- diminuer le temps entre la prise d'informations et la réponse motrice.
- le joueur peut être amené à propulser la balle avec une seule main.
- augmenter les sources d'informations
 - plusieurs adversaires
 - plusieurs partenaires

-EXERCICES :



Selon l'appel de B, A doit feinter la passe à l'inverse puis passer à B. X peut intervenir sur A



Même situation, mais 2 adversaires, 2 partenaires. A a le choix de passe entre B et C après feinte sur X1. B et C peuvent redescendre au delà des plots. Passe au partenaire non marqué.

• Passe à dix :

- L'aire de jeu peut être plus ou moins large selon le type de passes (courtes ou longues) désirées.

BALLES A EFFETS

- Balles " coupées "

- crosse ouverte



- Balles " liftées "

- crosse fermée



OBJECTIF

Etre capable de propulser une balle en prenant toute information et avec communication (partenaire) et contre communication (adversaire).

ORIENTATIONS PEDAGOGIQUES

- augmentation des sensations kinesthésiques (essentielle- ment sur balles poussées).
- évolution stratégie visuelle.
- prise d'information en vision centrale (adversaire - parte- naire) , exécution en vision périphérique.
- Communication : LA PASSE.
- Contre communication :
 - feintes de direction
 - feintes d'exécution
 - feintes de dosage, etc...

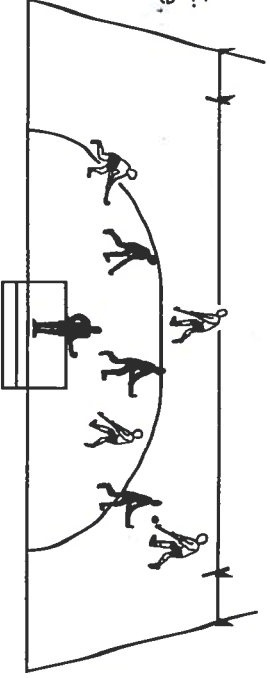
LA CONTRE COMMUNICATION NE DOIT PAS INFLUER SUR LA COMMUNICATION.

- Remarque :

Les propulsions peuvent s'effectuer sans appui au sol.

-EXERCICES :

Les noirs ne peuvent sortir de la zone de but. Si ils récupèrent la balle, ils l'expédient dans les portes latérales et marquent un point.



Dans un espace délimité. Deux équipes, dont l'une en supériorité numérique (+ 1). Blancs - grand but. Noirs - petit but

PROPULSIONS LORS DE PHASES PARTICULIERES

Au départ, la balle est arrêtée.
Le placement des appuis est primordial.
Propulsions avec ou sans élan selon les cas.

- DEGAGEMENTS, TOUCHES, COUP FRANÇ, CORNER :

- Importance de la précision de la passe et de la contre information envers les adversaires (feintes).
- Attention à ne pas lever la balle.

- DONNE DU PENALTY-CORNER :

- Généralement en poussé de balle pour retarder au maximum l'information du départ de la balle.
- Appuis bien écartés, jambes fléchies, centre de gravité le plus bas possible.
- Réalisation de la fin du geste.
→ travail de " spécialistes ".

- PROPULSIONS AU BUT SUR PENALTY-CORNER :

- Frappe de balle :
 - ajustement des appuis en fonction de la situation de la balle.
 - bonne dissociation train inférieur/train supérieur.
 - grande rapidité d' " armé " et du mouvement de balance.
 - décontraction (sauf mains).
- Poussé de balle :
 - puissance (tronc, épaules).
 - envelopper la balle.
 - précision (ex : scoop).

- PROPULSIONS SUR PENALTY-STROKE :

- Uniquement en poussé de balle.
- duel avec le Gardien de but.
 - feinte ou/et puissance et/ou précision.

TECHNIQUE DU GARDIEN DE BUT

Rappel du règlement : - renvoi des balles " au sol " .

- Jeu dangereux interdit.
- obstruction prohibée.
- déviations sans frappe de la balle.
- anti-jeu sanctionné

POSITION DE BASE

- Debout, face à la balle.
- Buste légèrement incliné vers l'avant.
- Jambes semi-fléchies.
- Poids du corps plutôt sur l'avant des pieds.

TYPES D'ACTION

- Très brèves (0" à 5").
- Très rapides (sprints courts moins de 5 m.).
- Répétitives.
- Variables en nombre selon la domination.
- Décisives (importantes).
- Spécifiques (techniques).



• BALLES AU SOL :

- A) Gardien arrêté :
Debout • arrêts " simples " avec sabots, guêtres, mains, crosse
corps (buste, tête).
- dégagement
- effectuer un léger mouvement d'amorti au moment du contact avec la balle.
- B) Gardien en mouvement :
Debout • interceptions (pieds, crosse).
- reprises de volée (pieds).
 - sorties glissées (pieds et crosse).
 - plongeons (crosse).
- BALLES EN L'AIR :
- A) Gardien arrêté :
Idem ci-dessus mais problème d'équilibre et d'appréciation de la - trajectoire
- vitesse de la balle.
- B) Gardien en mouvement :
Rare • reprise de volée (pieds).
- déviations (crosse, main, guêtres).
 - plongeons dans l'espace (crosse, mains).

MISE EN SITUATION

Recherche de la **RAPIDITE DES REACTIONS** (réflexes)
et de la **RAPIDITE DES DEPLACEMENTS** (mobilité)

1) Avec des balles de tennis :

L'utilisation des balles de tennis dans les séances d'entraînement du Gardien de but présente de nombreux avantages,

- la plus grande rapidité des balles.
- le meilleur rebond sur l'obstacle.
- la légèreté des balles.
- l'absence du risque de blessure.

permettant d'effectuer un excellent **travail d'apprentissage** et de répétition des gestes techniques.

A cela il faut ajouter une **mise en confiance** facilement accrue.

2) Avec des balles de Hockey :

- EXERCICES :

- **FACE A LA BALLE**
- **DOS A LA BALLE**

- envois directs
- envois indirects
- envois sur obstacles
- sol ou air
- rebonds sur le sol

En variant la puissance des envois et les trajectoires.

3) Travail avec plusieurs joueurs :

A- Masquer la finition :

- 3 joueurs / 3 balles
- 1 seul trappe
- 2 autres simulent.

- ou sur un obstacle
- 2 joueurs / X balles
- dribble et envoi direct
- dribble, passe et envoi.

B- Technique / Mouvement

- 1 contre 1 : le GB doit " obliger " le joueur à passer sur son côté croisé. L'intervention doit être décisive.

- 2 contre le GB

C- Coups arrêtés :

- Penalty-corner.
- Penalty-stroke.

TACTIQUE INDIVIDUELLE
TECHNIQUE COLLECTIVE

DEFINITION

La tactique individuelle est l'ensemble des éléments qui vont permettre au joueur, quelque soit sa situation, de créer les actions les plus pertinentes et les plus performantes.

Ces éléments sont :

- **La lecture du jeu** : perception et analyse des situations.
- **La créativité** : prise de décision et réponse motrice.

C'est à compter de ces deux critères, que l'on pourra évaluer le niveau d'intelligence de jeu de chaque individu.

C'est au travers de l'entraînement et particulièrement au moyen des exercices de technique collective, que l'animateur fera acquérir à ses joueurs cette habileté fondamentale.

La technique collective étant la communication avec les partenaires et la contre communication avec les adversaires.

Le tableau ci-dessous nous autorise à mieux définir les notions de tactique individuelle et de technique collective en fonction des phases d'attaque et de défense.

ATTAQUE	TACTIQUE INDIVIDUELLE		TECHNIQUE COLLECTIVE
	mon équipe possède la balle	Faire le bon choix par rapport	
Amener la balle dans la zone adverse pour inscrire un but.	"je suis porteur de balle"	aux solutions proposées par les partenaires	- passes - conduites - dribbles - envois au but
	"je suis non-porteur de balle"	Proposer des solutions adaptées au porteur de balle.	- appels de balles - démarquages
DEFENSE	Eviter que mon équipe ne concède un but. Empêcher la progression de la balle. Chercher à récupérer la balle le plus vite possible.	Faire le bon choix pour <div><div></div><div>interrompt la progression de la balle</div><div></div><div>permette la récupération de la balle</div></div> en fonction du placement des partenaires et des adversaires.	33- techniques d'interception - marquages

PHASE D'ATTAQUE

MON EQUIPE POSSEDE LA BALLE

" JE SUIS PORTEUR DE BALLE "

1) La prise d'information s'effectuera par rapport :

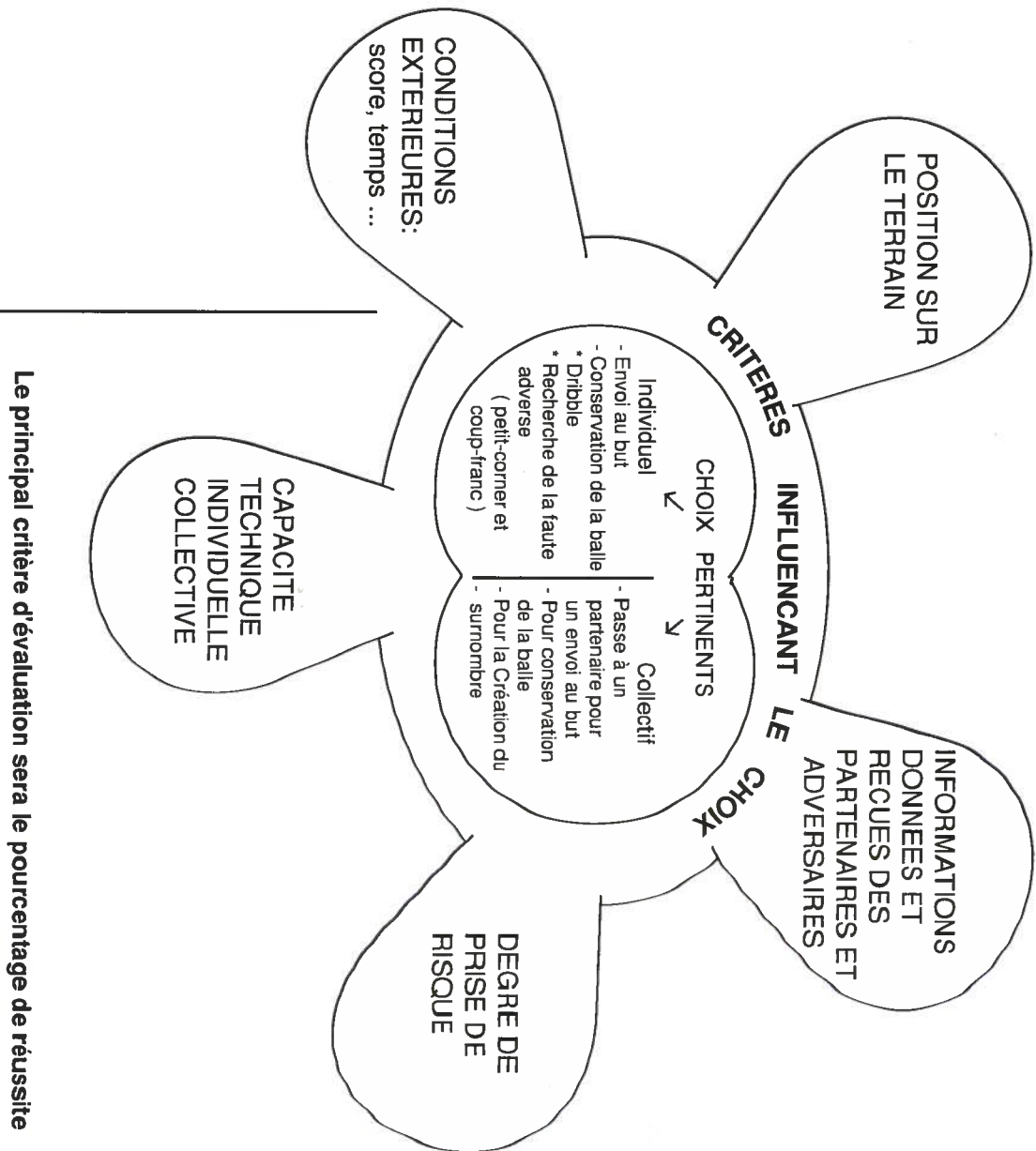
- aux partenaires
- aux adversaires
- à sa propre position sur le terrain (but adverse, zone d'envoi, lignes de touche ...)

2) Attitude du joueur

Le porteur de balle est confronté à la notion de "double-tâche", c'est à dire maîtrise de balle et prise d'information sur le jeu. Une bonne technique individuelle favorisera une meilleure lecture des situations.

3) Notion de choix

En fonction de sa situation, le porteur de balle devra prendre les décisions les plus pertinentes.



Le principal critère d'évaluation sera le pourcentage de réussite

" JE SUIS NON PORTEUR DE BALLE "

1) La prise d'information s'effectuera par rapport :

- à la balle et au porteur de balle.
- aux partenaires.
- aux adversaires.
- à sa propre position sur le terrain (but adverse, zone d'envoi, lignes de touche ...)

2) Attitude du joueur par rapport au porteur de balle.

Le joueur devra ETRE DISPONIBLE, c'est à dire constamment acteur pour :

- proposer des solutions au porteur de balle.
- créer le surnombre autour du porteur.
- s'orienter par rapport au porteur et au but.
- être disponible techniquement.

Cette disponibilité se caractérise par le fait de :

- chercher à créer le surnombre.
- chercher à créer des espaces.



Comment faciliter la création du surnombre et des espaces :

- Par le démarquage
 - mouvement, rythme.
 - changement de direction.
 - permutation.
- Par la rupture d'alignement (appui, soutien).
- Par l'écartement, l'étagement (recherche et création d'espace).

Les moyens pour devenir plus efficace :

- L'anticipation (appel de balle).
- L'orientation par rapport à la balle en fonction de l'utilisation souhaitée.
- La disponibilité technique, physique et psychologique.

PHASE DE DEFENSE

MON EQUIPE NE POSSEDE PAS LA BALLE

- 1) La prise d'information s'effectuera par rapport :
- à sa propre position sur le terrain.
 - à la balle.
 - aux adversaires.
 - aux partenaires.

- 2) L'attitude du joueur se caractérise par :
- Le MARQUAGE de l'adversaire c'est à dire empêcher la construction de l'attaque adverse pour:

- interrompre la progression.
- récupérer la balle le plus vite possible.

S'il est proche du porteur, il cherchera :

- la création d'alignement.
- la défense directe (ROP)
- le surnombre.
- la réduction de l'espace d'évolution du porteur.

S'il est loin du porteur, il cherchera :

- la fermeture de l'axe central.
- à calquer le positionnement adverse.
- le surnombre (repil)

- 3) Remarque :
- La tactique individuelle en phase de défense doit prendre en compte :

- l'organisation collective (système de jeu)
- la notion de " premier danger " (position du joueur, porteur ou non-porteur de balle, qui représente le risque le plus important).

MISES EN SITUATION

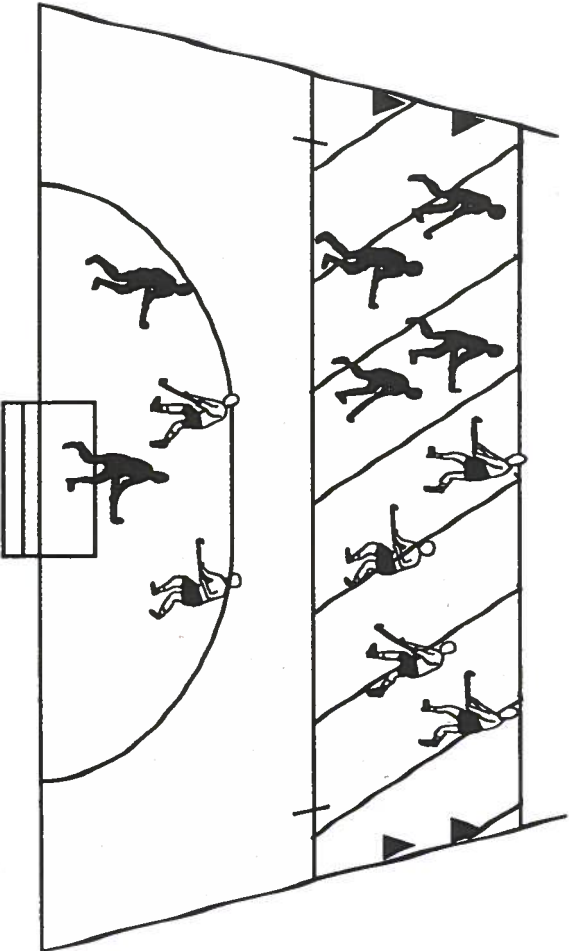
NOTION D'ADVERSAIRE ET DE PARTENAIRE

NOTION D'ESPACE

DEFINITION :
C'est la portion de terrain qui est en dehors de la zone d'intervention de chaque joueur .

-EXERCICE :

Il s'agit de placer les joueurs dans un environnement changeant en modifiant les dimensions du terrain et le nombre de joueurs.
L'exemple suivant consiste à réduire les équipes à un " 2 contre 2 " dans la zone de but, à un " 4 contre 4 " sur 1/4 du terrain et un " 8 contre 8 " sur un 1/2 terrain.



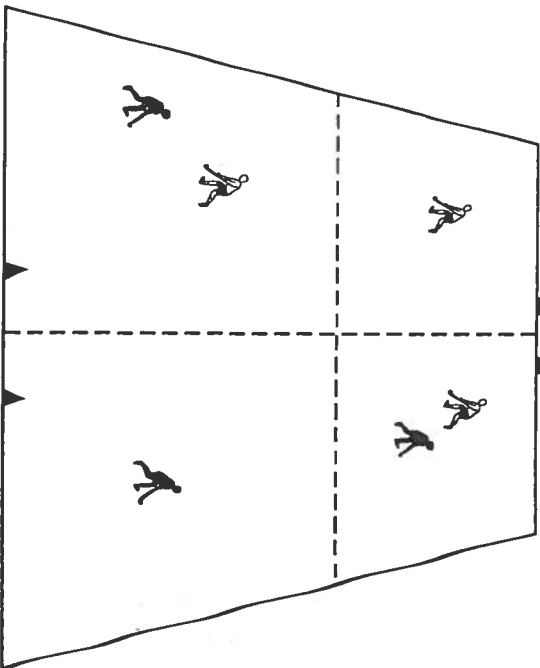
LE JEU SANS LA BALLE

DEFINITION :
C'est percevoir et utiliser les espaces libres.

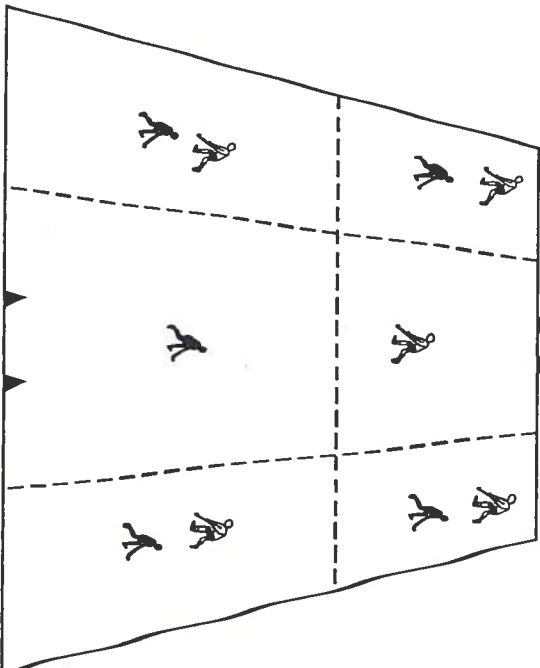
-EXERCICES :

L'animateur " découpe " le terrain en zones (il doit y avoir, par équipe, une zone de plus que le nombre de joueurs). Les zones sont délimitées soit par les tracés existants (à 6) soit par des plots (à 11). Une zone ne peut accueillir deux joueurs d'une même équipe.
A compter de cette consigne, l'animateur veillera au bon respect du positionnement des joueurs sur le terrain.
Les règles traditionnelles sont maintenues.

- 3 contre 3 sur 1/4 du terrain (4 zones)



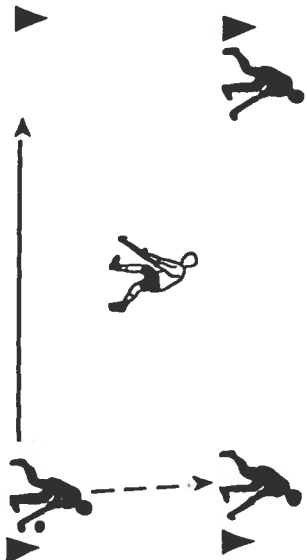
- 5 contre 5 sur 1/2 terrain (6 zones)



- 3 contre 1 sur un carré

Les 3 attaquants, chacun placé sur une base, s'échangeant la balle, pendant que le défenseur tente de l'intercepter. Après chaque passe, les non-porteurs de balle doivent se déplacer sur une base libre sans traverser le carré en diagonale (possibilité de retour sur la base de départ). Le joueur, dont la passe est interceptée ou qui perd la balle, devient à son tour défenseur.

Utiliser des séquences de 1 à 3 minutes et des distances de 4 à 8 mètres, en fonction des catégories d'âge.

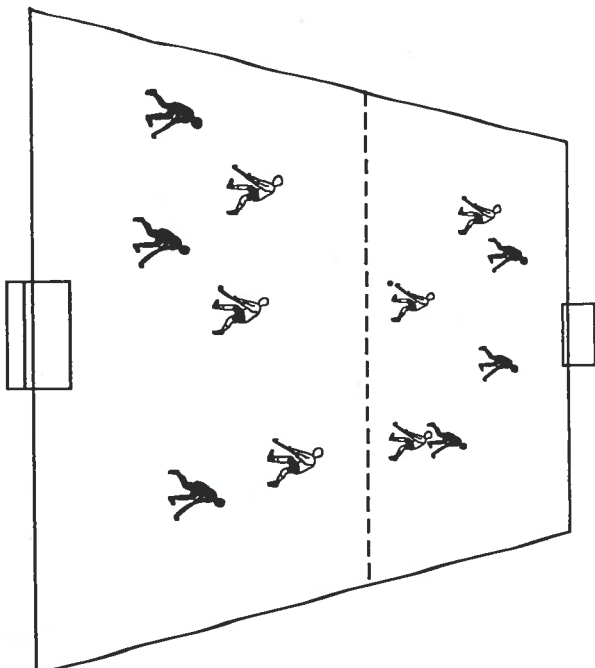


ROLE DE L'AVANT ET DE L'ARRIERE

- EXERCICE :

Une ligne médiane découpe le terrain en deux parties égales. Les attaquants et les défenseurs doivent rester dans leur moitié de terrain respective. Les règles traditionnelles sont adoptées.

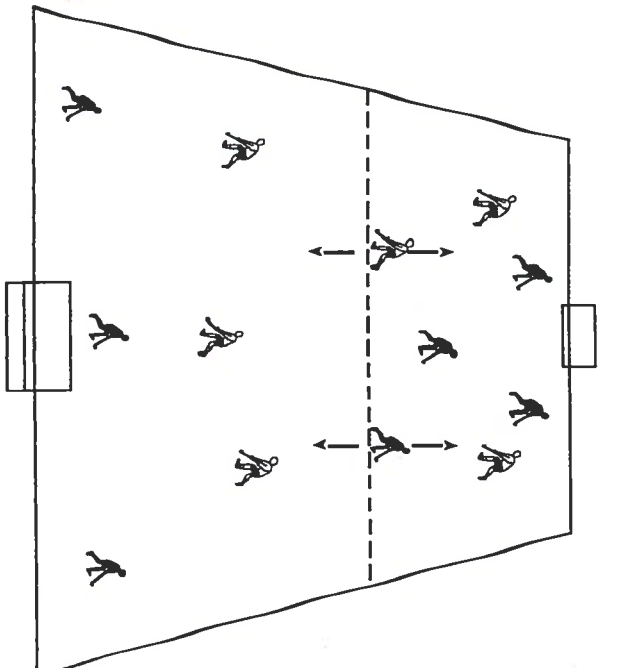
• 6 Contre 6 sur 1/2 terrain (3 attaquants, 3 défenseurs).



ROLE DU MILIEU DE TERRAIN (RELAYEUR)

- EXERCICE :

Nous reprenons la situation précédente.



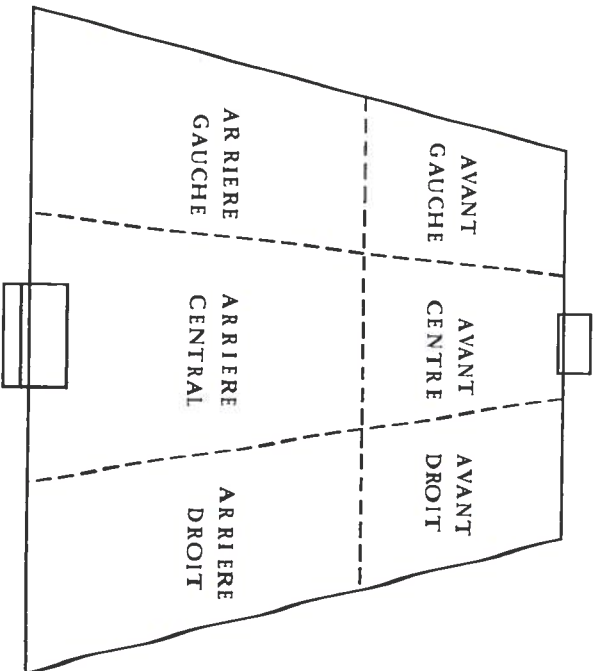
- Sumombre offensif un joueur, pris dans la défense, peut traverser la ligne médiane.
- Sumombre défensif un joueur, pris dans l'attaque, peut traverser la ligne médiane.
- Recherche du sumombre(offensif ou défensif).
- Deux joueurs (l'un pris dans l'attaque et l'autre dans la défense) peuvent traverser la ligne médiane.

NOTION DE TACHES " AVANTS " ET " ARRIERES "

-EXERCICE :

Le terrain est découpé en zones qui représentent les champs d'action de chaque joueur. Ce dernier évoluera dans la zone qui lui est attribuée. Il est important que chaque joueur prenne connaissance de chaque tâche.

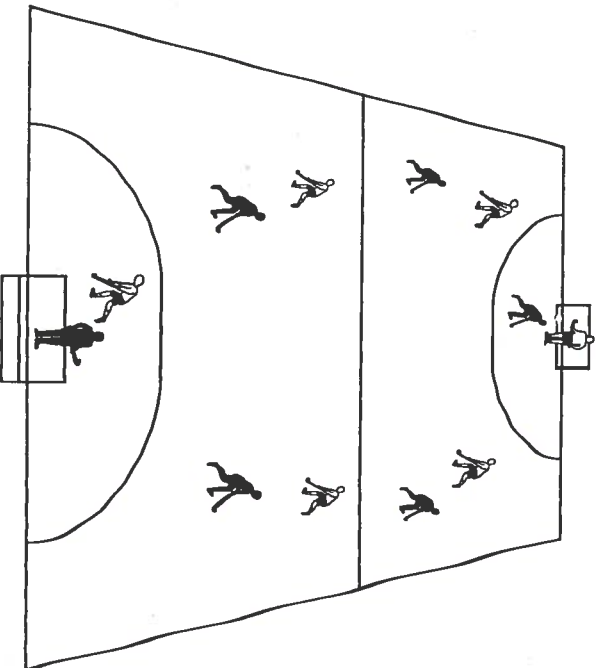
• 6 contre 6 (ou 7 contre 7 avec un gardien de but).



• Jeu de " la balle au Capitaine "

Les avants et les arrières restent dans leur moitié de terrain respective. Les évolutions précédentes peuvent être utilisées. Seul le " capitaine ", situé dans la zone de but, peut inscrire un point. Mis à part ce dernier, aucun joueur ne peut pénétrer dans celle-ci

- 6 contre 6 sur 1/2 terrain.



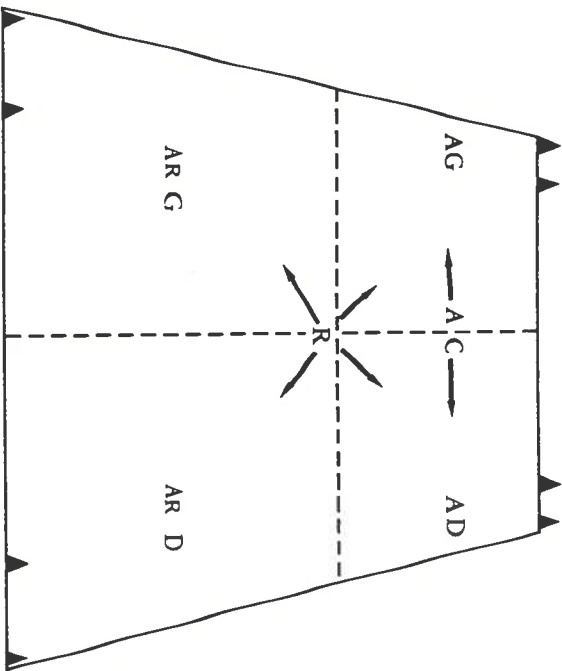
-Variante : le " capitaine " envoie la balle au but protégé par un gardien.

NOTION DE TACHES " AVANTS - ARRIERES LATERAUX "

-EXERCICE :

Le terrain est découpé en 4 . Deux arrières se situent dans leur zone latérale respective et deux avants font de même. Un relayeur, pouvant se déplacer sur tout le terrain et un avant-centre, évoluant dans la moitié de terrain offensive, créent le surnombre.

• 6 contre 6 sur 1/2 terrain



MAITRISE DES GRANDS PRINCIPES COLLECTIFS

LES PRINCIPES DEFENSIFS

→ DEFENSE INDIVIDUELLE

1) Le Marquage individuel

- DEFINITION:

Le défenseur porte son attention sur un adversaire précis, quelque soient les déplacements de ce dernier, afin de l'empêcher de prendre possession de la balle ou d'évoluer avec celle-ci. Il se réalise :
- à 11 généralement, sur 1/2 terrain et surtout dans les zones des 22 mètres et d'envoi au but.
- à 6, sur l'ensemble du terrain, 1/2 terrain et zone de tir au but.

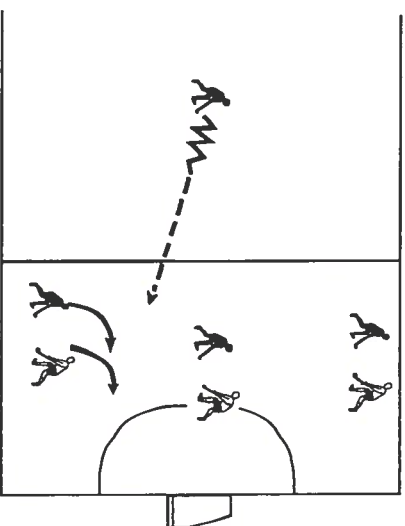
- EXERCICE :

•Jeu de la " Passe à 10 "

Deux équipes s'organisent de manière à ce que chaque joueur intervienne sur un adversaire particulier. En fonction du nombre de joueurs, délimiter une surface de jeu précise (zone de but, 1/4 ou 1/2 terrain). Dix passes consécutives (ou moins selon le niveau de pratique), sans interception, offrent un point à l'équipe réalisatrice.

- Trois défenseurs réalisent un marquage individuel sur trois attaquants dans la zone des 22 mètres offensifs. Un porteur de balle est placé près d'un plot situé à 10 mètres derrière cette zone. Il démarre et doit effectuer une passe à l'un de ses partenaires, sans pénétrer dans cette zone. Ce dernier enchaîne individuellement ou collectivement une action vers le but.

- Variante : Un défenseur, posté 5 à 10 mètres derrière le porteur de balle, se met en action dès que celui-ci démarre.



2) Défense mixte

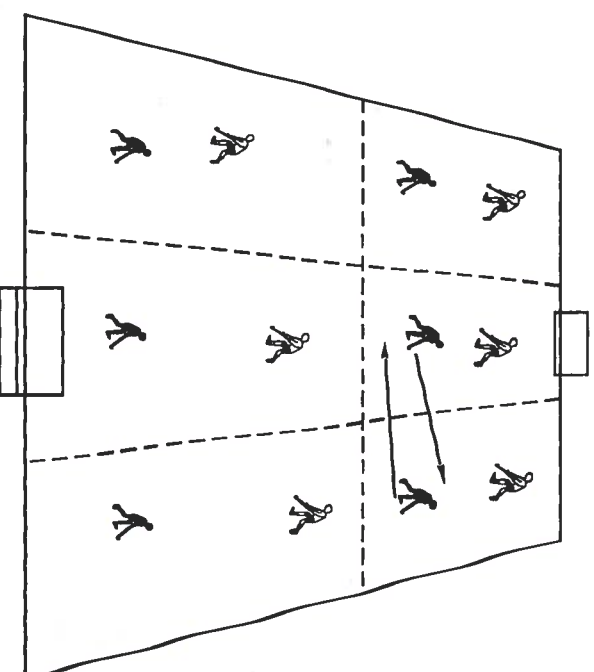
- DEFINITION:

Le défenseur s'attache à protéger le secteur du terrain qui lui est attribué sans tenir compte de l'identité de l'adversaire. La défense mixte s'utilise en dehors des 22 mètres défensifs et généralement à 11.

- EXERCICE :

• 6 contre 6 sur 1/2 terrain.

Cette surface est découpée en six zones. Un défenseur et un attaquant par secteur. Seul les attaquants peuvent permuter de zone. Un point est inscrit lorsque la balle est conduite derrière la ligne de fond (sortie de but). Les règles traditionnelles sont maintenues.



→ DEFENSE COLLECTIVE

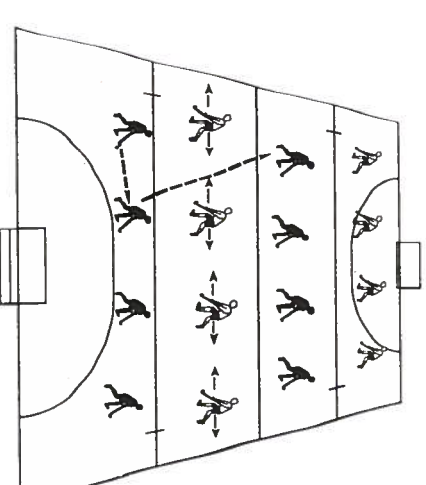
1) Défense de zone

- DEFINITION:

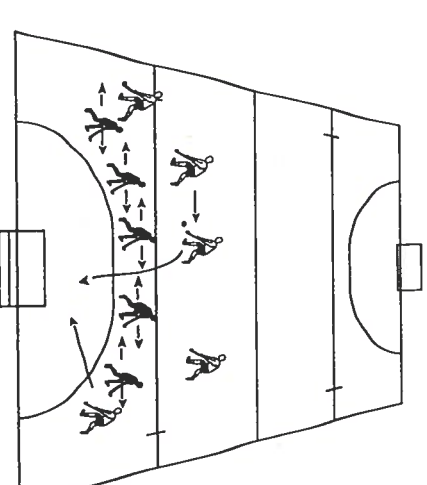
Le défenseur porte son attention prioritairement sur la balle. Il agit collectivement avec ses partenaires de manière à empêcher l'évolution de celle-ci. Elle s'effectue :
- à 11, hors des 22 mètres mais aussi dans les 22 mètres où une défense " en ligne " permet de rechercher le " hors-jeu ".
- à 6, dans la moitié de terrain défensive et particulièrement à l'approche de la zone de but.

EXERCICES :

• Deux équipes occupent chacune une bande de terrain et se déplacent collectivement pour empêcher la balle de parvenir aux adversaires.



• Une équipe défend en zone et doit empêcher la balle de pénétrer dans la zone de but. Cette équipe ne peut se déplacer que dans les 22 mètres sans entrer dans la zone de but.



2) Zone-press

- DEFINITION :

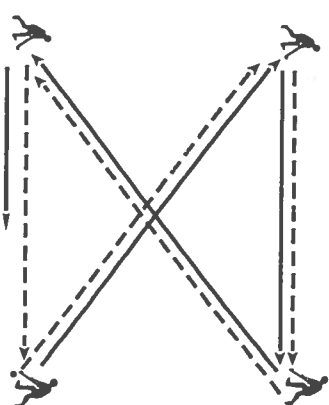
Chercher à récupérer la balle le plus rapidement possible en agissant en surnombre sur le porteur de balle. Situation utilisée généralement :
- à 6, sur tout le terrain,
- à 11, loin de son but.

LES PRINCIPES OFFENSIFS

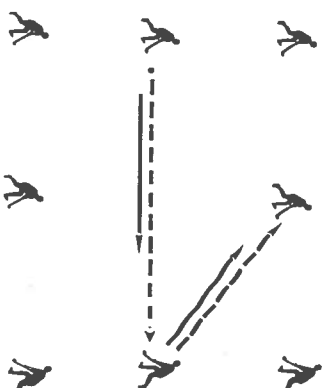
NOTION D'APPUI-SOUTIEN

-----> Aide au porteur de balle en retrait ou en avant de celui-ci.
" Partenaire en retrait du porteur de balle "

- EXERCICES : " Passe et suit "



Un joueur est placé sur chaque base. Le porteur de balle passe au partenaire qui le précède et suit la trajectoire de la balle en accélérant pour prendre la place de ce dernier.

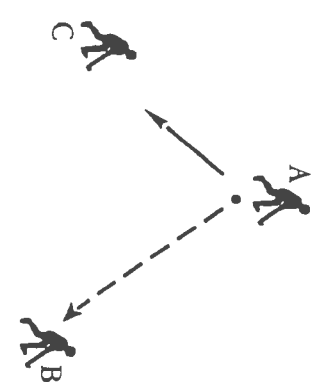


Les joueurs forment un carré. Le joueur passe à un partenaire et suit la balle pour prendre la place de ce dernier et ainsi de suite.

Ces exercices se réalisent au départ avec une balle, puis deux, voire plus.

- EXERCICE : " Passe et va "

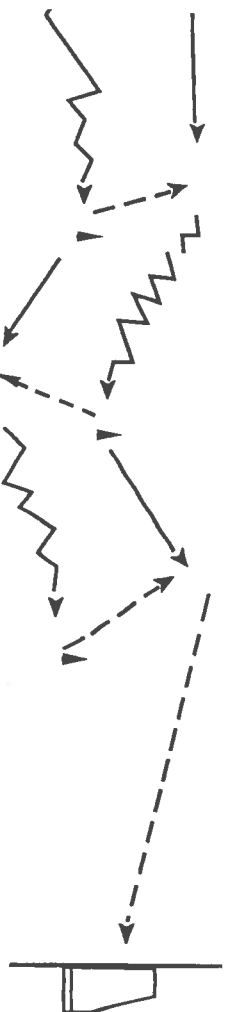
Reprise d'un exercice précédent (cf le jeu sans la balle : 3 contre 1 sur un carré, page 38)



Trois bases sont installées en triangle. Le porteur de balle (plot A) transmet celle-ci à un partenaire (plot B) et va se placer sur l'autre base (plot C)...

- EXERCICE :

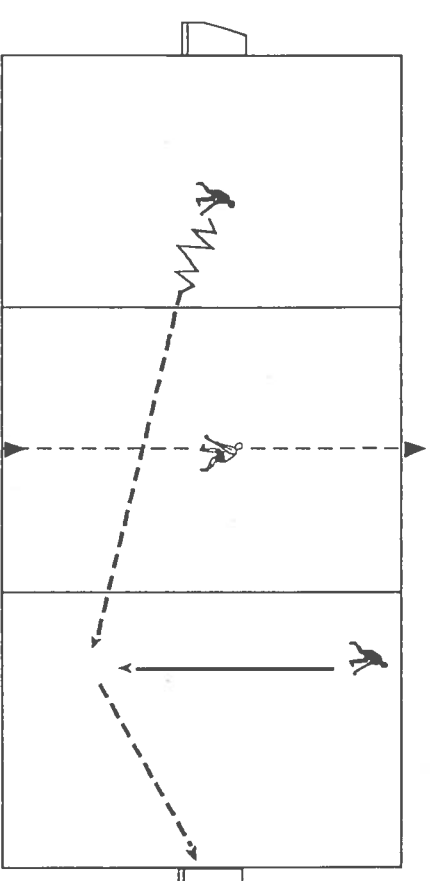
- Progression à 2 contre 0 : le porteur de balle va fixer un plot et transmet la balle à son partenaire.



-----> " Partenaire en avant du porteur de balle "

- EXERCICE :

Transmettre la balle à son partenaire situé de l'autre côté d'un espace interdit, uniquement emprunté par un défenseur.

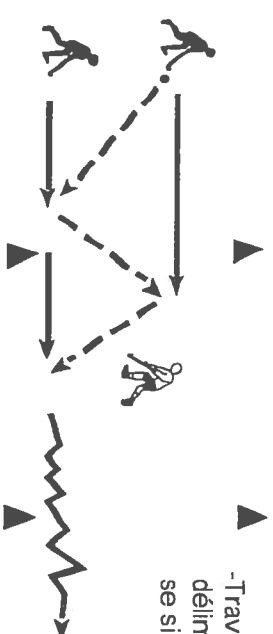


-----> " Le 2 contre 1 "

- DEFINITION :

C'est le principe semi-collectif de base. Par fixation de l'adversaire, l'un des attaquants se retrouve seul en possession de la balle (l'adversaire est effacé).

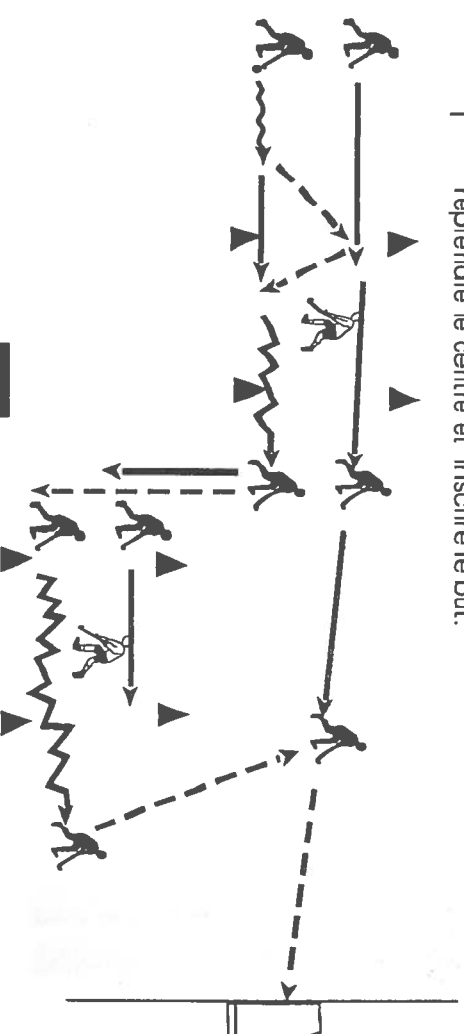
- EXERCICES:



- Traverser la surface délimitée par les plots où se situe un défenseur.

-----> Double 2 contre 1 :

Même exercice que précédemment. Le joueur en possession de la balle, à la suite du premier 2 contre 1, effectue une passe latérale puis suit la balle pour réaliser un second 2 contre 1 avec son nouveau coéquipier. Son ancien partenaire se place en zone de tir au but pour reprendre le centre et inscrire le but.

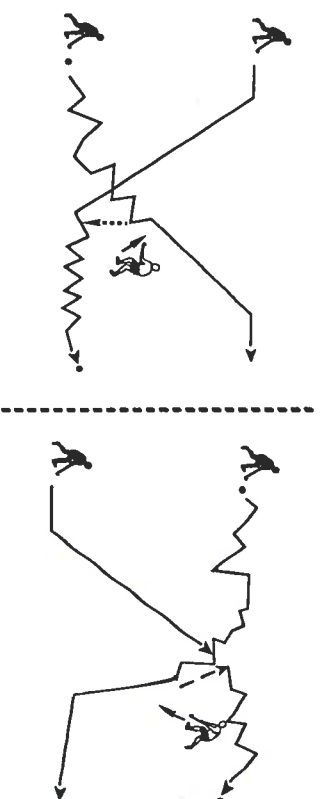


----> Approche des combinaisons semi-collectives à 2

- EXERCICES :

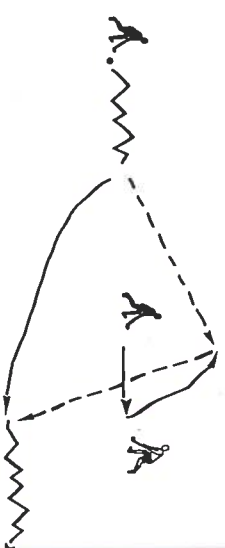
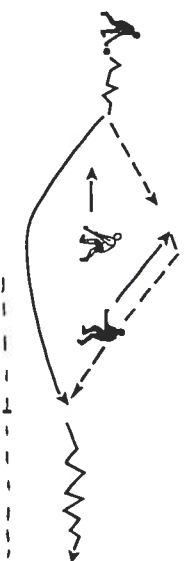
• 2 contre 0, 2 contre 1.

Le partenaire se dirige dans le dos du porteur de balle pour recevoir celle-ci.



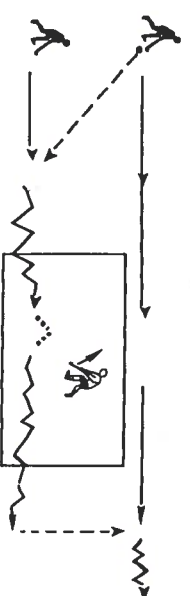
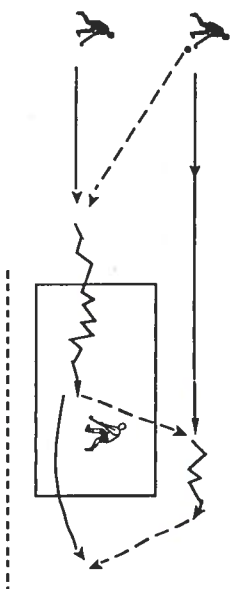
• Le " une-deux " .

Le porteur de balle s'appuie sur un partenaire effectuant un appel de balle, pour réaliser un " une-deux " (une touche de balle).
L'emploi de feinte et la prise d'information, par rapport au défenseur, sont fondamentaux.



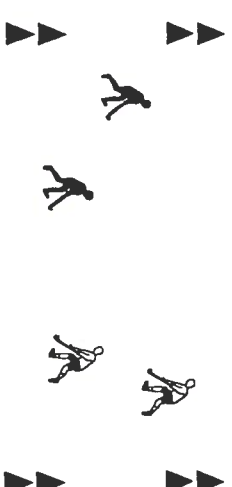
• Autres situations.

Le porteur a le choix entre l'action collective (une-deux) avec son partenaire situé hors du carré délimité ou l'action individuelle (dribble) dans le carré contre le défenseur. Ce choix est orienté par la lecture du placement de ce dernier et par le porteur de balle.



• MISE EN SITUATION COLLECTIVE

2 contre 2 avec 4 mini-buts (dont 2 défendus par chaque équipe).



---> Organisation autour du porteur de balle

• Situations en " triangle "

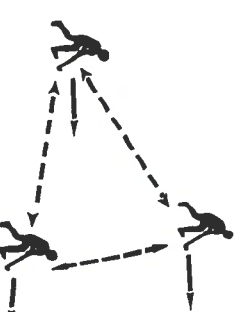
- DEFINITION :

Les partenaires doivent se positionner par rapport au porteur de balle afin de lui offrir deux possibilités de passe. La situation en triangle est le principe de jeu semi-collectif de référence.

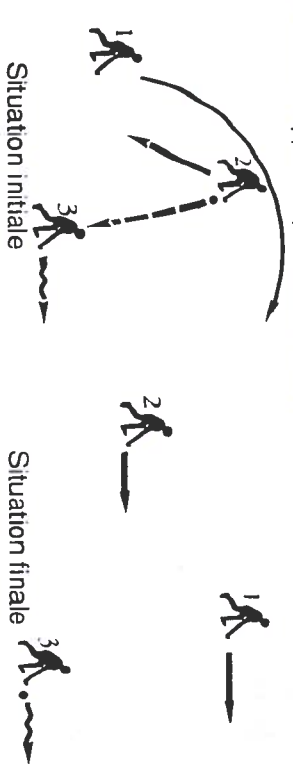
- EXERCICES :

• 3 contre 2.

- Progression simple où les joueurs se maintiennent à leur place en s'échangeant la balle et en se déplaçant vers un but.



- Progression en permutation où le joueur passe la balle puis devient soutien ou appui du porteur de balle.



Situation initiale

Situation finale
2 en soutien

Situation initiale

Situation finale
2 en appui

• Variante : 3 contre 1, 3 contre 2. Même type d'exercices avec opposition.

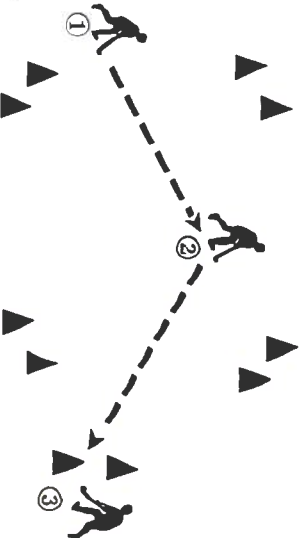
---> Approche des combinaisons semi-collectives à 3.

- EXERCICES :

- Cinq petits buts sont placés à égales distances sur 1/8 de terrain.

Un point est inscrit quand un partenaire contrôle la balle juste derrière l'un des buts.

3 contre 0, 3 contre un gardien de but, 3 contre 2, etc ...

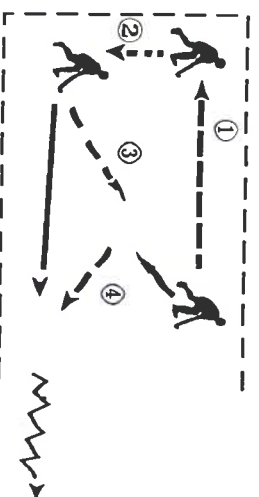


- Mise en application sur le terrain sous forme de 3 contre 0, 3 contre 1, etc ...

On peut considérer X1 et X2, arrières, et X3 milieu ou avant.



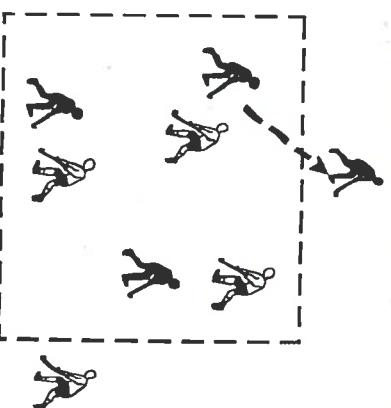
• Autre situation.



- MISE EN SITUATION COLLECTIVE

- 4 contre 4.

3 contre 3 se jouant sur un carré de 10m x 10m. Le quatrième se situe hors des limites du terrain. Un point est inscrit quand un équipe parvient à transmettre la balle à ce dernier qui doit la contrôler.



→ NOTION D'ESPACE PAR RAPPORT AU BUT

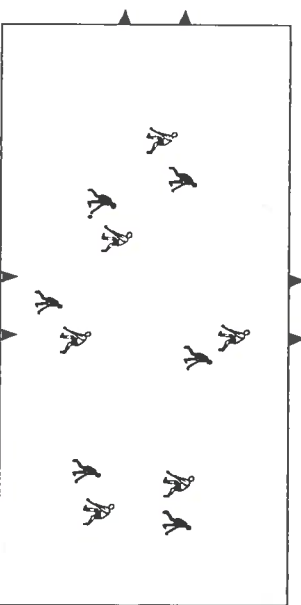
- EXERCICES :

- Jeu des multibuts.

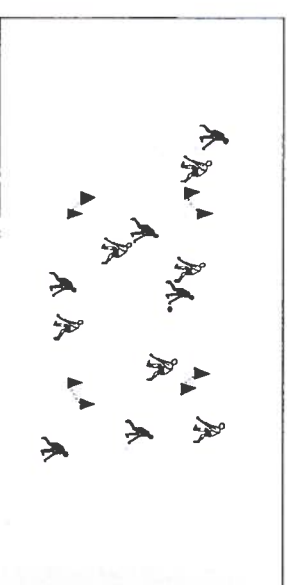
2 buts à défendre par équipe. Il est intéressant de modifier l'attribution de ces buts aux deux équipes.

6 contre 6 sur 1/4 de terrain :

Les règles traditionnelles sont maintenues et l'objectif est de rechercher l'orientation vers l'un des deux buts en fonction des paramètres : distance, surnombre, organisation de l'équipe, etc ...



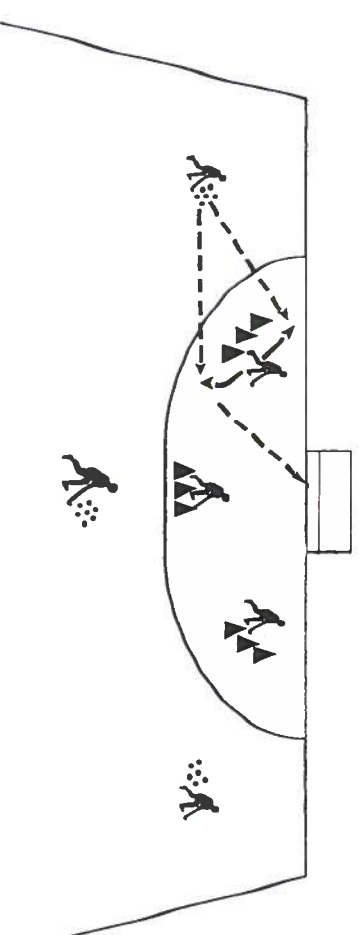
- Variante : Les buts sont déplacés vers le centre du terrain. On peut inscrire un but des deux côtés de ceux-ci.



- Positionnement dans la zone de tir au but.

Trois obstacles (plots) sont placés dans la zone de tir au but derrière lesquels se situent un joueur.

A une dizaine de mètres de chacun de ces obstacles, se trouvent les balles qui sont envoyées par un partenaire dès l'appel de balle réalisé. Pour ce faire, les joueurs placés dans la zone, se démarquent par rapport aux plots, au moyen d'un déplacement court et rapide. Le joueur enchaîne par un tir au but.



--> **Compréhension et application de permutation.**

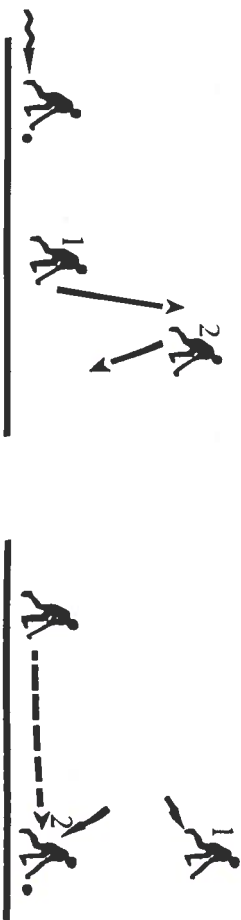
- DEFINITION :

Permuter, c'est échanger durant un moment de la rencontre les postes et les rôles spécifiques de différents joueurs de l'équipe afin de perturber les adversaires.

- EXERCICES :

- **Sur la largeur du terrain :**
pour contrer un marquage individuel
et/ou pour créer des espaces.

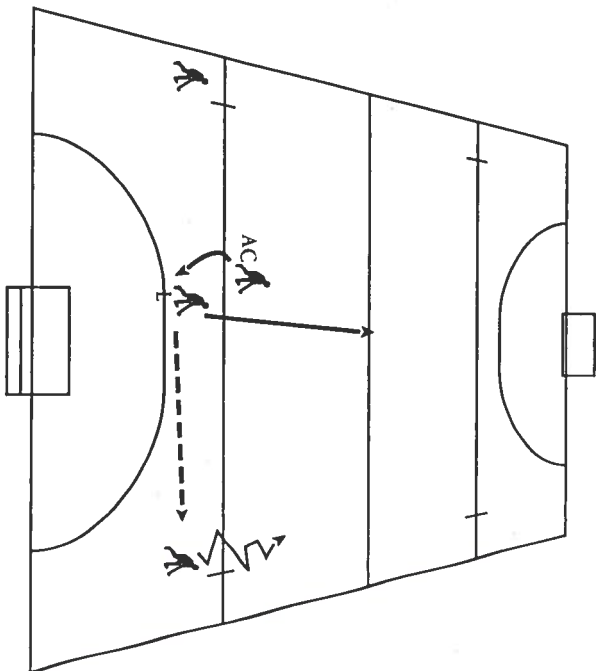
Dans l'exemple suivant, l'avant droit X1 et l'avant X2 permutent.



Situation initiale

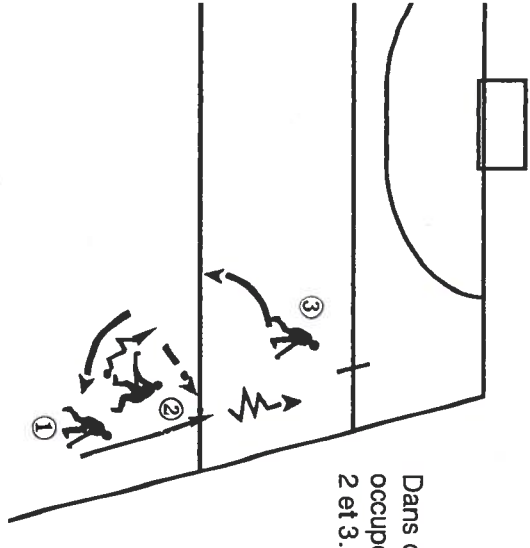
Situation finale

- **Sur la longueur du terrain :**
pour créer un sunombre offensif ou défensif
et/ou pour occuper les espaces libres.



Dans cet exemple, le libéro et l'arrière central permutent pour créer un sunombre offensif.

LES PHASES PARTICULIERES



Dans cet exemple, le joueur 1 occupe l'espace laissé libre par 2 et 3.

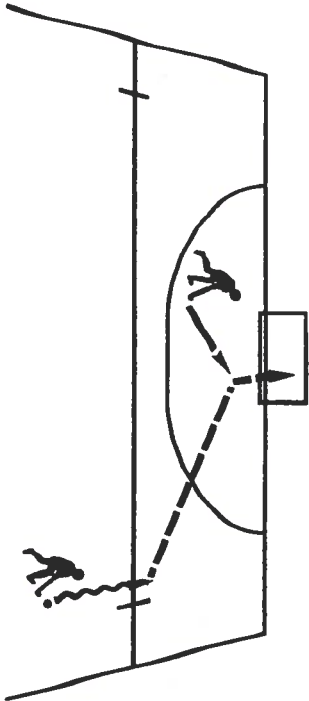
LES CENTRES

- REMARQUE :

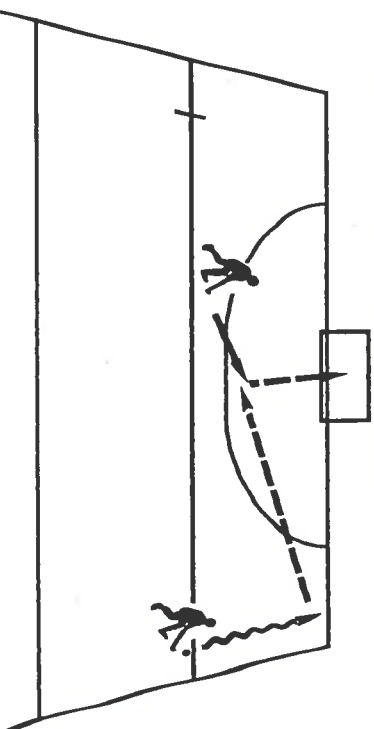
Une bonne réalisation des centres dépend du choix du porteur de balle en fonction des placements des partenaires et des adversaires. Ils relèvent donc du niveau de la tactique individuelle du réalisateur et de la mise en place de combinaisons tactiques.

- EXERCICES :

- **Centre situé en retrait de la zone de tir au but :**
recherche de la déviation.
- à 11, au niveau des 22 mètres, centrer dans la zone de tir au but pour un partenaire intervenant entre le point de pénalty-stroke et le premier poteau, en général.
- à G, entre la ligne médiane et la zone pour un joueur à l'intérieur de la zone de tir au but.



- **Centre proche de la ligne de sortie de but :**
recherche d'un partenaire situé en tête de zone.



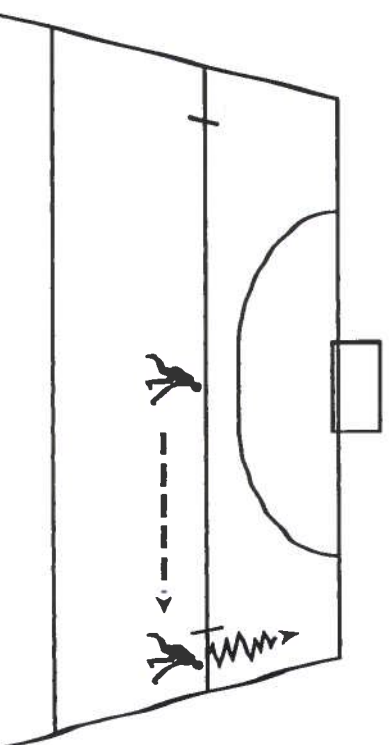
- **Variantes :** Ces situations peuvent, au départ, se réaliser, balle à l'arrêt puis en mouvement. En outre, des contraintes supplémentaires peuvent s'ajouter, telles : sprints préalables au centre, défenseur démarrant en retrait, etc. ...

LES COUPS FRANCS

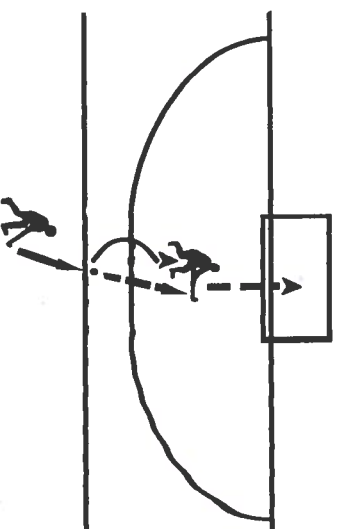
- EXEMPLES :

- **Eloignés de la zone et dans l'axe du but :**
recherche de l'écartement.

- à 11, au niveau des 22 mètres
- à 6, entre la ligne médiane et plus de 3 mètres de la zone de tir au but.

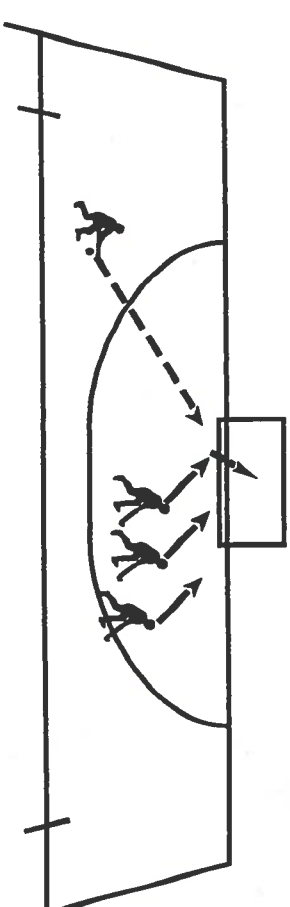


- **Au bord de la zone de tir au but et dans l'axe du but :**
recherche de l'infiltration.



X1 laisse la balle sur place et s'infiltrer dans la zone. Simultanément, X2 s'avance et lui transmet la balle.

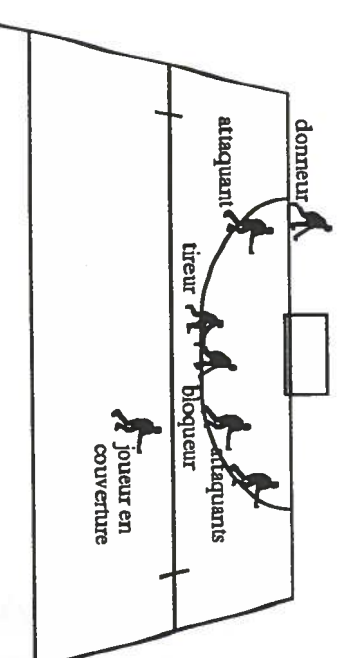
- **Au bord de la zone de tir au but et excentré par rapport au but :**
recherche de la déviation.



LES PENALTY-CORNER OFFENSIFS

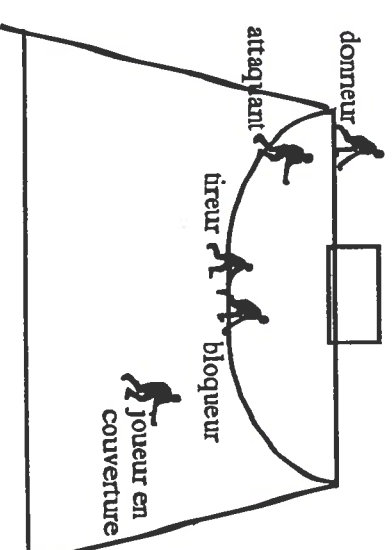
" Placement de base "

- A 11 :



Les adversaires, ne participant pas au penalty-corner, se situent au delà de la ligne médiane. Les attaquants, non concernés directement par le penalty-corner, doivent rester vigilant pour enrayer toute contre-attaque.

- A 6 :



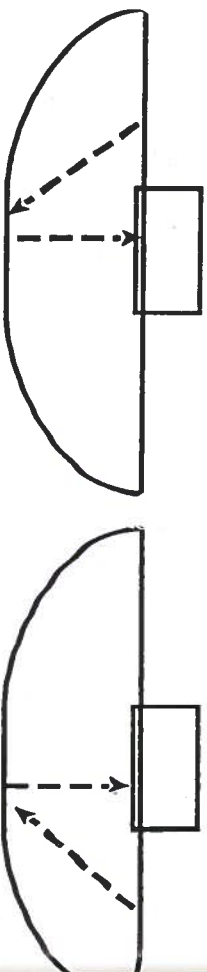
L'attaquant, placé en couverture, a pour fonction de récupérer la balle en cas d'échec du penalty-corner.

- REMARQUE

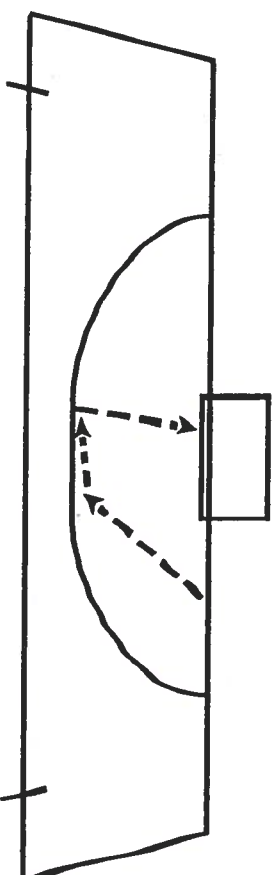
Même si un schéma tactique a été défini à l'avance, le tireur doit être capable de répondre à toutes les modifications de la situation (mauvaise donne, contrôle aléatoire etc ...)

- EXERCICES :

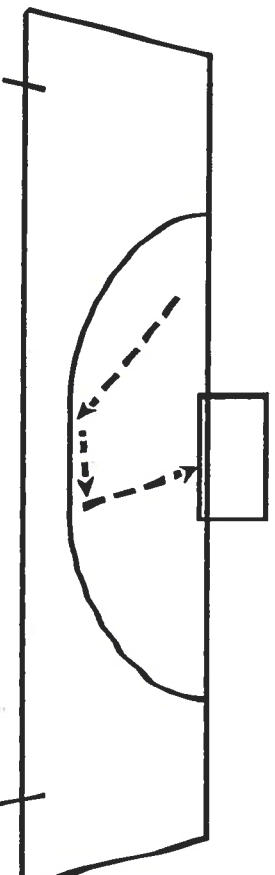
- **Frappe ou poussé (levé) direct avec donne sur la gauche ou sur la droite.**



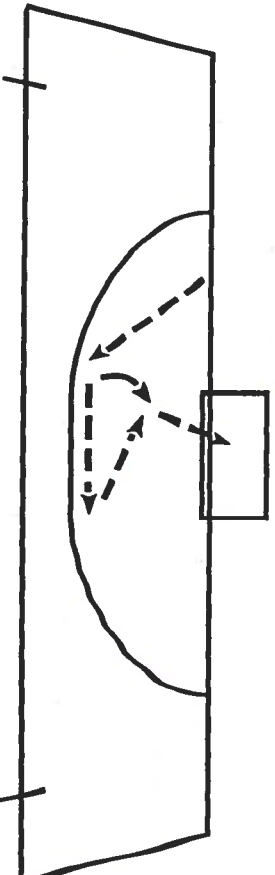
- **Passé à gauche puis frappe ou poussé au but (passé du premier tireur ou du bloqueur).**



- **Passé sur la droite par le premier tireur.**



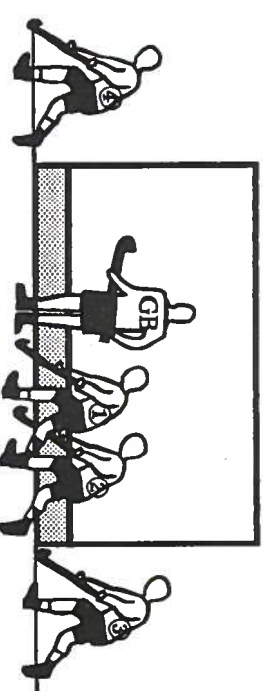
- **Passé sur la droite puis remise au premier tireur.**



LES PENALTY-CORNER DEFENSIFS

" Placement de base "

- A 11

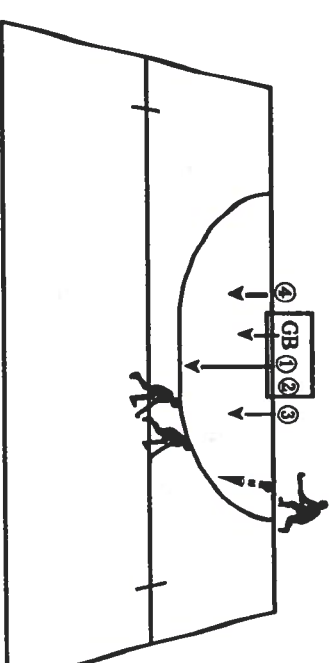


Cinq joueurs placés en défense.

Dès le départ de la balle du donneur adverse :

- le joueur 1 dit " première vague ", intercepte le premier envoi au but.
- le joueur 2 défend sa ligne de but et aide au départ du 1.
- les joueurs 3 et 4 dits " seconde et troisième vague ", interviennent pour contrer les combinaisons adverses et aider le gardien de but.
- le gardien de but GB intervient.

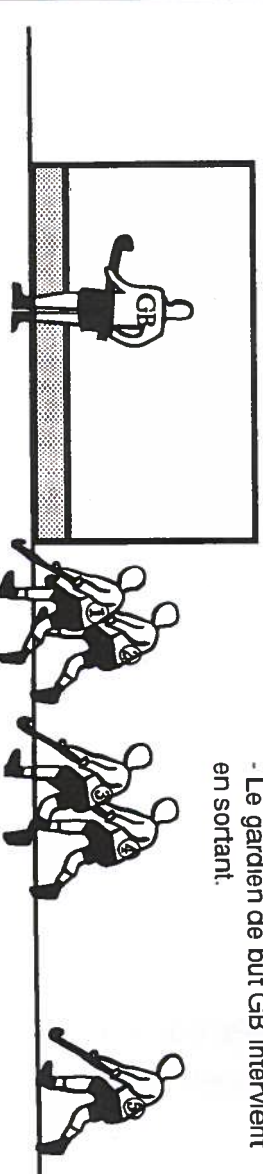
- A 6



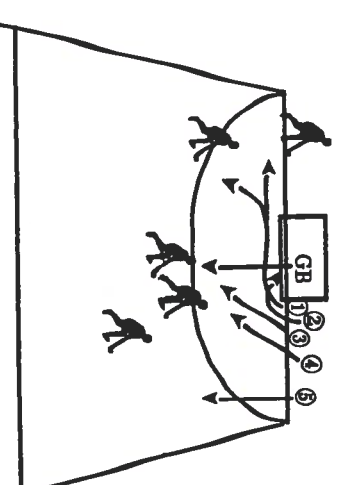
Les 6 joueurs placés en défense, dont 5 placés du côté opposé du donneur et un situé dans le but.

Dès le départ de la balle du donneur adverse :

- Le gardien de but GB intervient en sortant.



- Le 1 sort derrière le gardien de but pour intervenir sur le donneur adverse.
- Les 3 et 4 interviennent pour contrer les combinaisons adverses.
- Le 5 sort en contre-attaque.



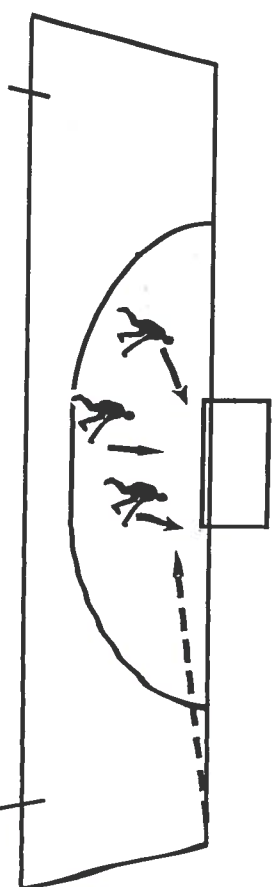
- REMARQUE :

Les défenseurs ont pour but de contrer l'initiative adverse. Un placement adéquat devra leur être élaboré en fonction de la connaissance des combinaisons de l'adversaire ou de la trajectoire type donnée par le premier tireur en règle générale. Cependant, les défenseurs concernés devront être capable de répondre aux choix de leurs opposants par une grande vigilance et une bonne anticipation.



LES CORNERS

- Directs :
Même principe que sur les coups francs excentrés.



- A deux :
Ce procédé permet de mettre en mouvement le porteur de balle et les attaquants dans la zone de tir au but.

LE GARDIEN DE BUT

Les règles du jeu permettent au gardien de but de se servir de tout son corps et de sa crosse pour faire obstacle à la balle, par un jeu debout ou couché, arrêté ou en mouvement, dans sa zone de but.

Il doit faire en sorte que la balle soit constamment jouable (ne pas garder la balle à la main, ni la couvrir).

L'action de toucher la balle ou de la dévier de la main ou de la crosse, au-dessus de la ligne des épaules est autorisée sauf, si elle provoque un jeu dangereux.

OBJECTIFS

Le Gardien de but doit s'opposer

- de par son positionnement
- de par ses parades

à tous les envois en direction du but et à la progression de la balle dans sa zone de but.

LE ROLE DU GARDIEN DE BUT

• PHASES D'ATTAQUE

- L'équipe est en progression vers le but adverse - le gardien de but doit rester vigilant.

- Si le gardien de but intervient sur la balle, il la relance vers un partenaire, sinon il la repousse et/ou l'excentre loin de son but.

• PHASES DE DEFENSE (dans ses 22 mètres)

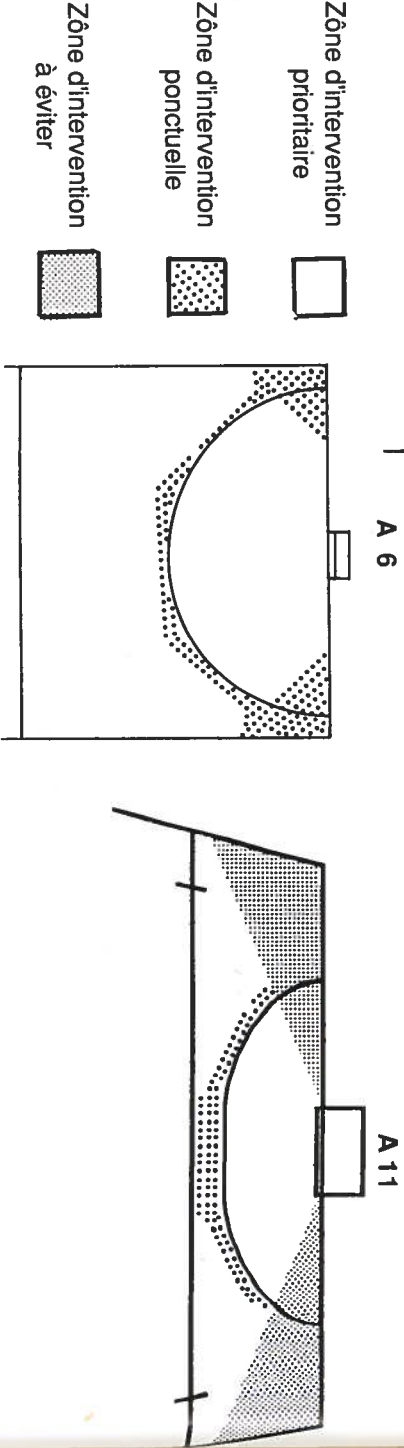
Dans tous les cas, le gardien de but dirige sa défense à l'approche et dans sa zone de but (placement, marquage des adversaires).
Dernier rempart de la défense, il doit être capable de répondre efficacement à tous dangers pouvant engendrer un but.

- Sur nombre défensif :
le gardien de but protège sa ligne de but (déviation de la main, renvoi du pied ...).

- Sur nombre offensif adverse :
le gardien de but protège sa zone de but (sortie et intervention sur le porteur de balle).

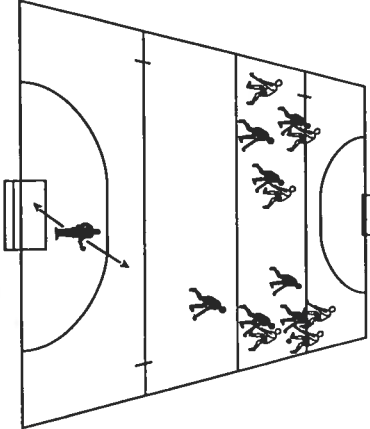
CHAMP D'INTERVENTION

Le champ d'intervention du gardien de but se situe principalement dans sa zone de but. Cependant, en fonction de certaines phases de jeu, il est également appelé à intervenir ponctuellement en dehors de cette zone.

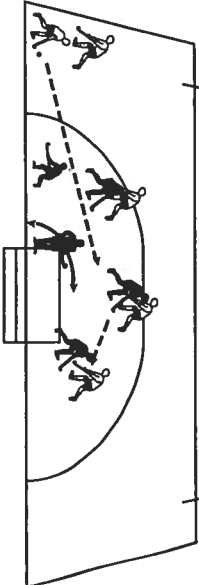


LES PHASES PARTICULIERES

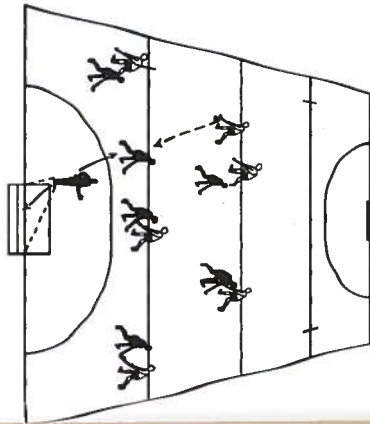
- TOUCHE (Remise en jeu)



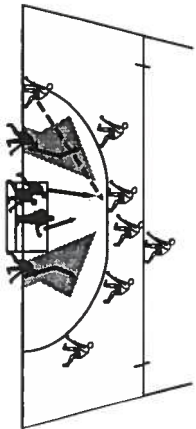
- CORNER



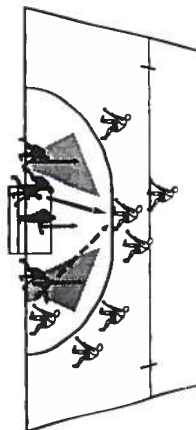
- COUP FRANC



- PENALTY-CORNER A GAUCHE



- PENALTY-CORNER A DROITE



ORGANISATION COLLECTIVE
ET SYSTEMES DE JEU

DEFINITION

D'après l'histoire militaire, la tactique est avec la logistique la partie exécutive de la stratégie.

Alors qu'il n'y a qu'une stratégie, il y a une multiplicité de tactiques.

Sur le plan sportif, on parle communément de tactique, alors que le terme stratégie pourrait également convenir, mais le fait de la multiplicité des solutions liées à la tactique semble mieux convenir.

Sur le terrain, il s'agit essentiellement de s'adapter au jeu de l'adversaire pour tenter de le dominer et de s'imposer à lui ou, pour tenter de s'opposer à lui avec succès ou de le contenir.

Le terme " tactique " a donc pris, un sens large, c'est en somme la " technique d'équipe " et, plus précisément, l'étude des systèmes de jeu.

Les joueurs doivent comprendre et admettre que la valeur individuelle de chaque élément conditionne le rendement de l'équipe.

Dans l'ensemble, ce sont les connaissances techniques qui permettent à chaque joueur d'assimiler les principes généraux des systèmes de jeu.