

100 idées pour exercices

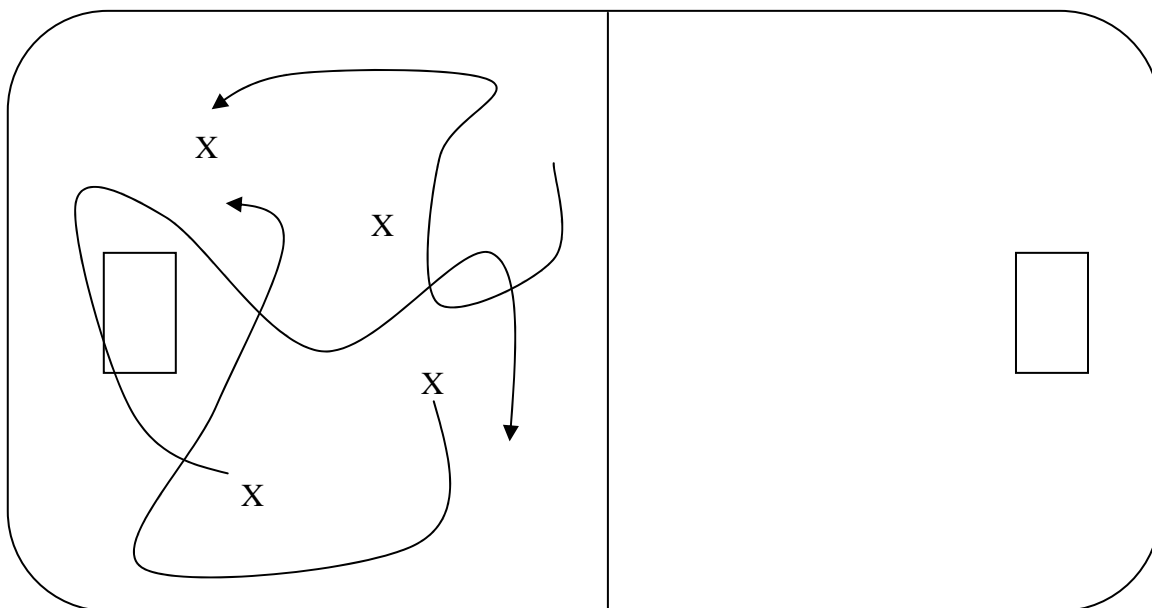


Michel Weber
Expert J+S

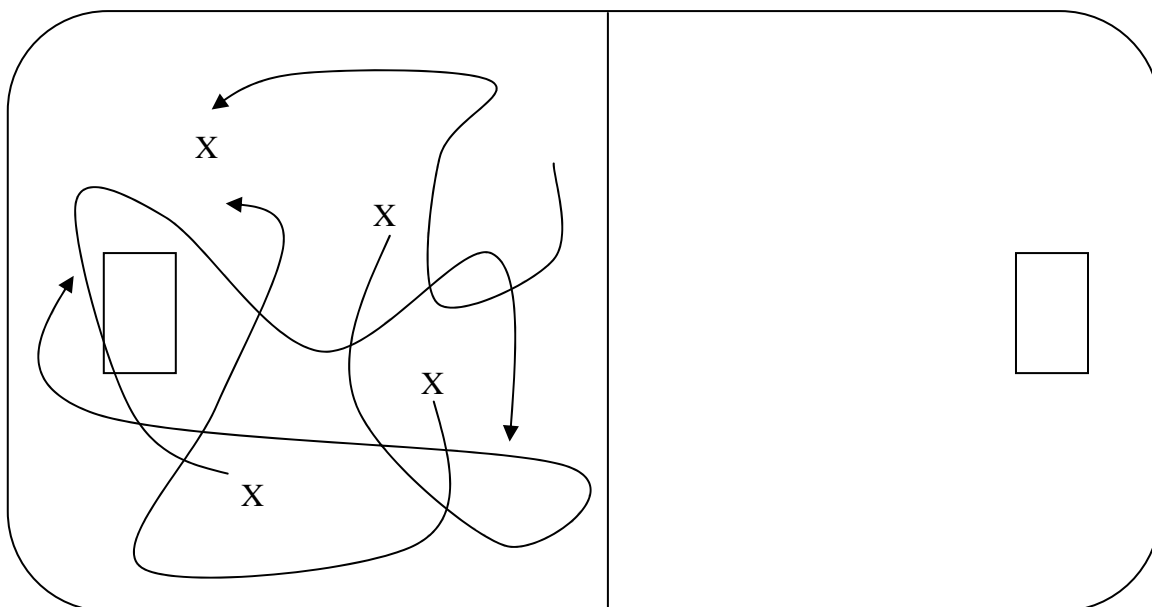
Légende :

- > Passe
 - =====> Tir
 - > Déplacement joueur
- Balle

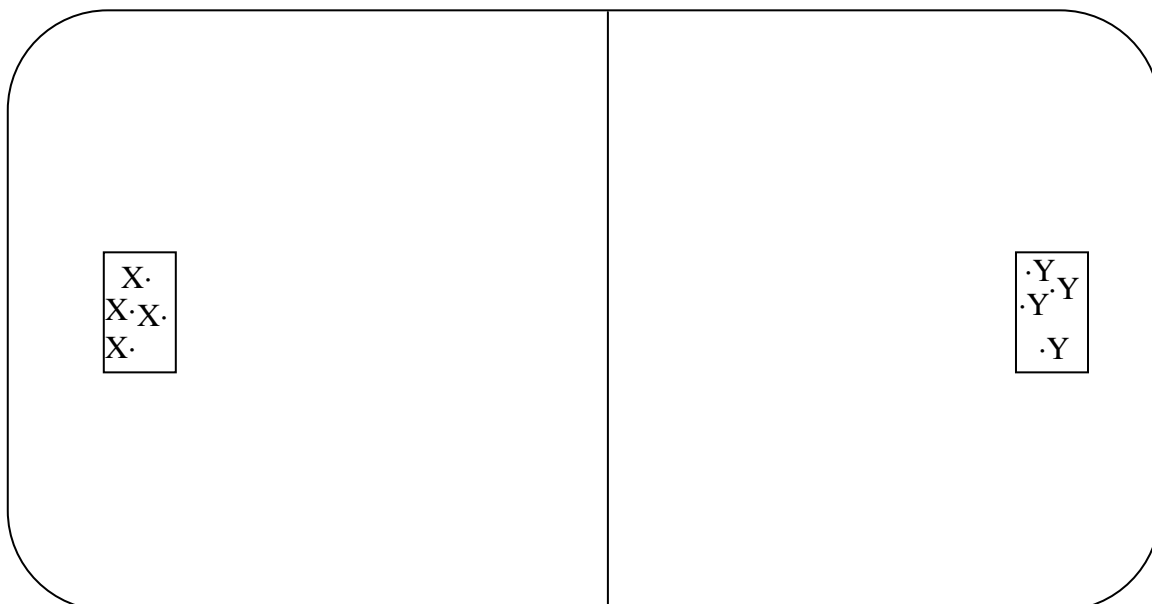
1. Conduite de balle individuelle. Trajectoire libre, mais dans une zone prédéfinie (p.ex. demi-terrain), mais éviter les collisions. A chaque coup de sifflet, les joueurs font un tour complet sur eux-mêmes. Possibilité de définir le sens gauche ou droite. Pour augmenter la difficulté, les joueurs peuvent piquer la balle de leurs coéquipiers.



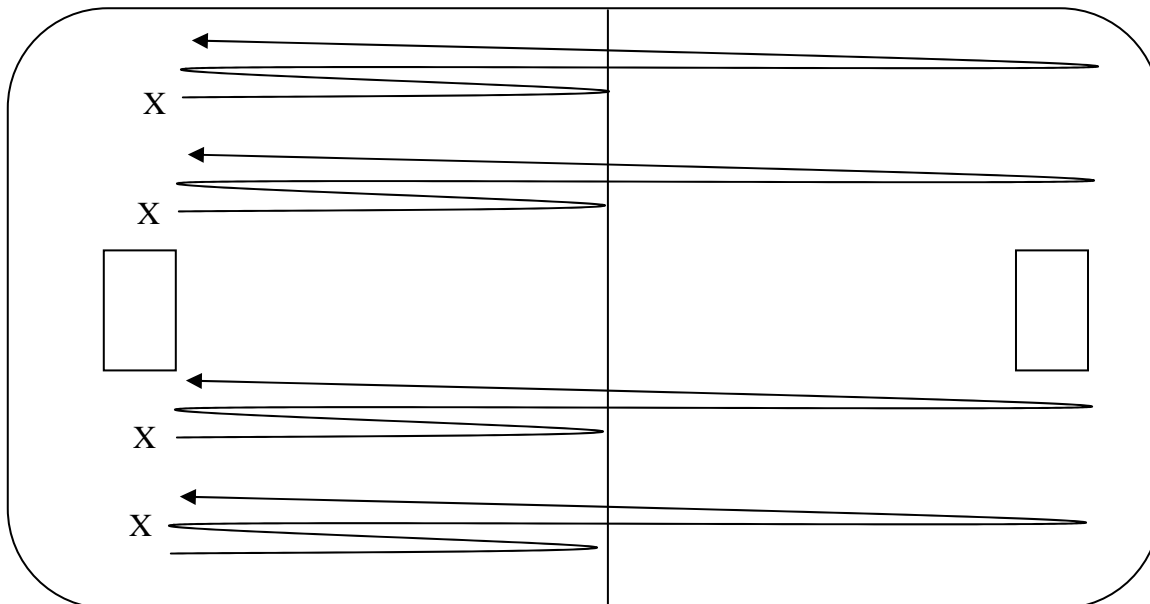
2. Conduite de balle dans salle avec vitesses différentes : conduites de balles par chaque joueur. Trajectoire libre, mais dans une zone prédéfinie (p.ex. demi-terrain), mais éviter les collisions. Entraîneur définit la vitesse de course : 1 coup de sifflet, course lente et dribble rapide ; 2 coups de sifflet, course moyenne, dribble moyen ; 3 coups de sifflet, course rapide (sprint), dribble long.



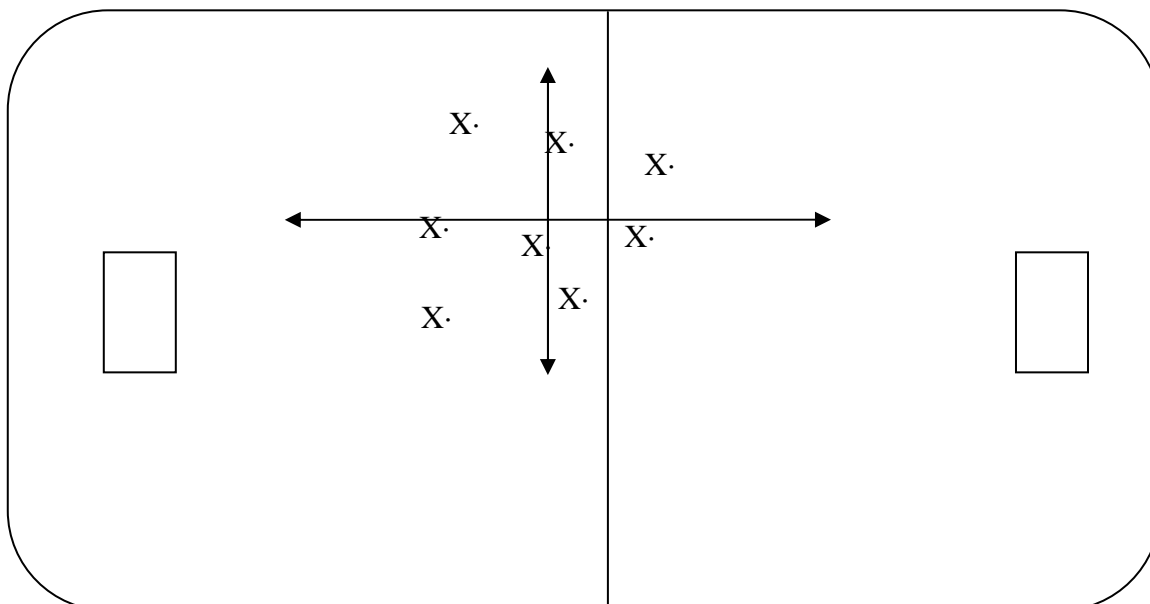
3. Conduite de balle : au signal de départ, les joueurs doivent passer dans la zone de but adverse. Chaque joueur est doté d'une balle. La première équipe qui a atteint entièrement la zone d'arrivée est gagnante.



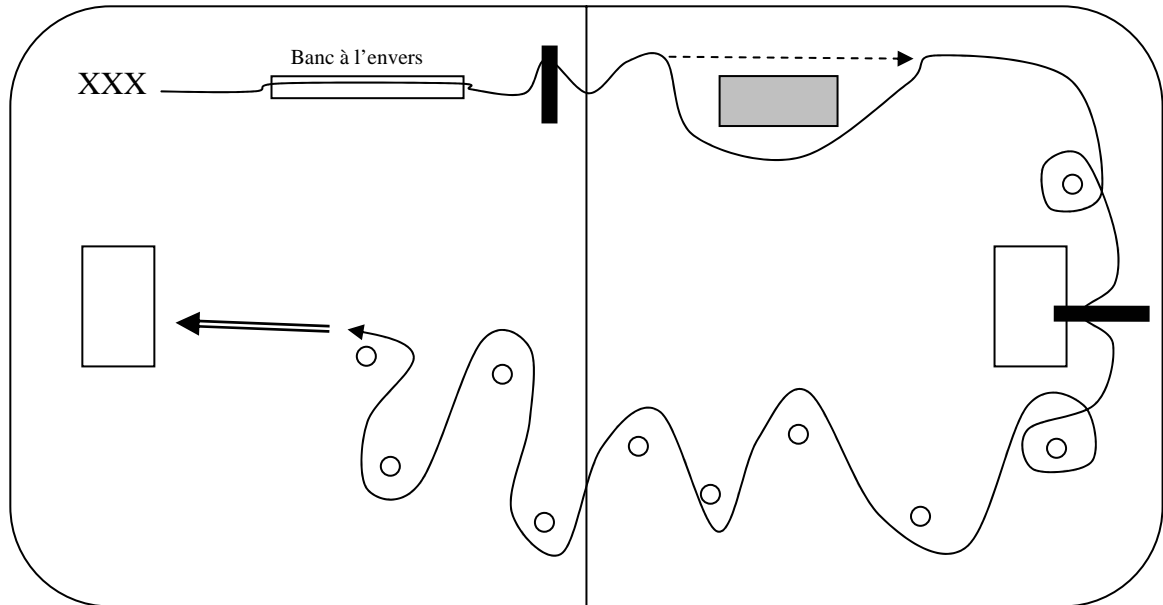
4. Conduite de balle en sprint : au signal de départ les joueurs sprint à la ligne médiane, reviennent en arrière, sprint au fond de la salle, et retour au point de départ, éventuellement finir par un tir dans le but. Pour atteindre une vitesse de course optimale, il est nécessaire de conduire la balle à une seule main.



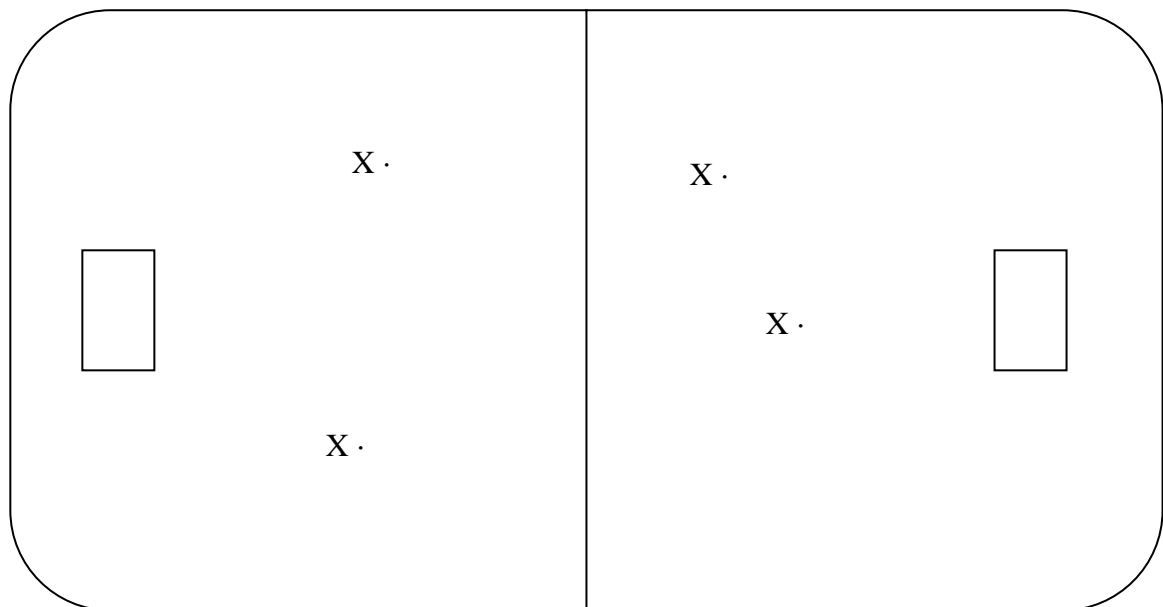
5. Technique de dribble : exercer les différentes techniques dribble sans regarder la balle (dribble alterné, dribble indien, large, serré, rapide, lent). Les joueurs se déplacent à gauche, droite, devant, derrière selon les indications visuelles de l'entraîneur.



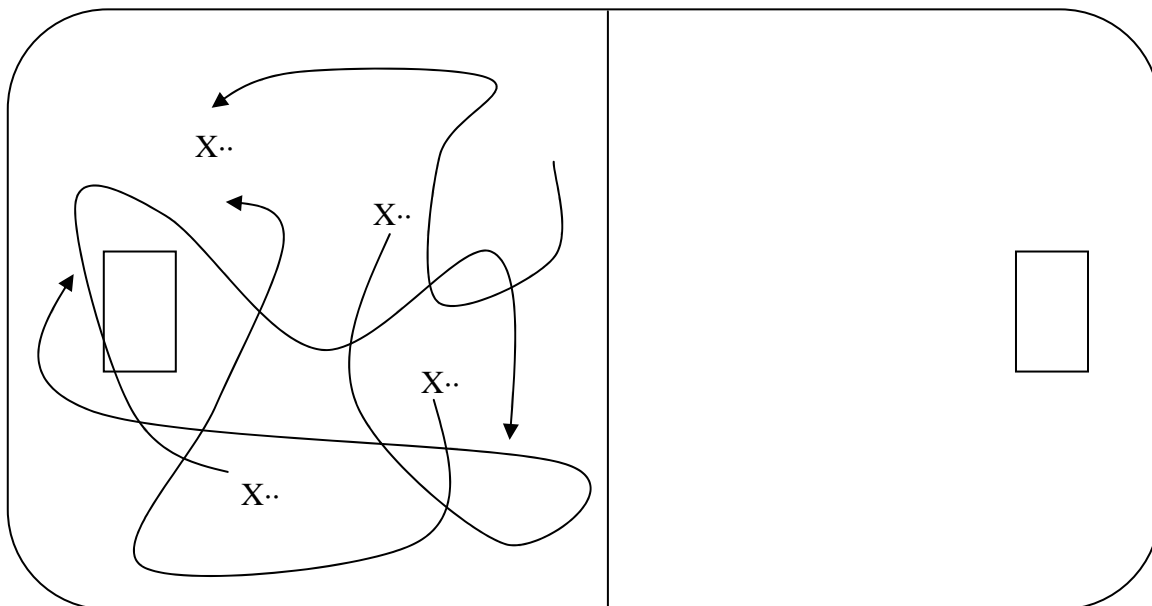
6. Parcours d'obstacles : slalom, banc à l'envers, par-dessus caisson ou piquet, petit pont avec caisson : créer parcours d'obstacles en entraînant les 5 qualités de coordination (équilibre, réaction, orientation, rythme, différenciation). Finir par un tir (ou dribble) au but. Voir exemple ci-dessous.



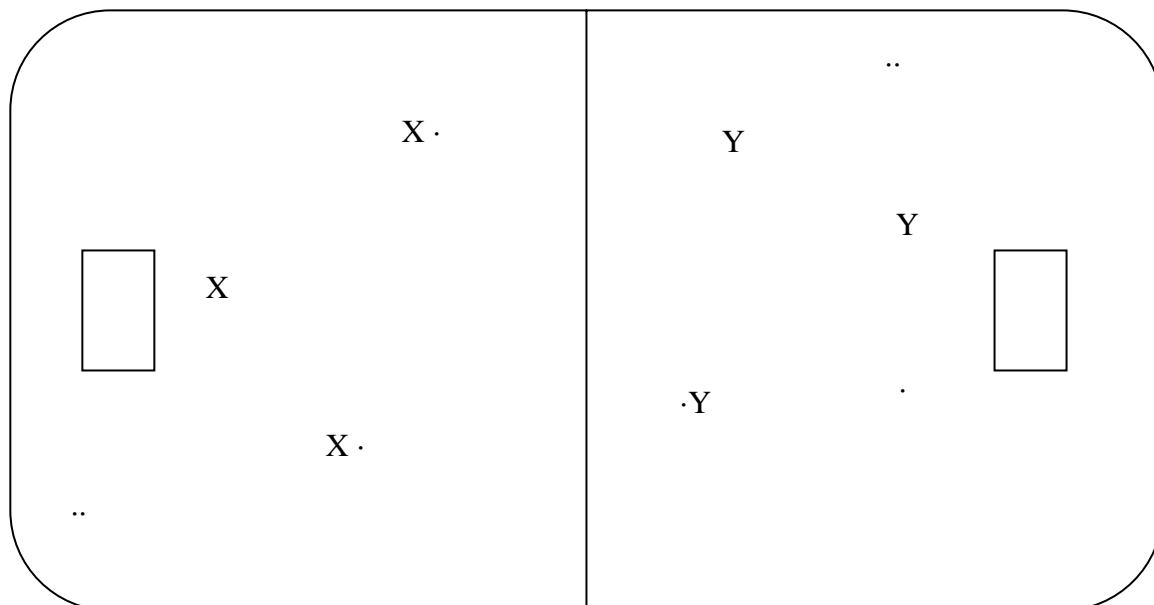
7. jonglage : varier main gauche, main droite, coups droit, revers, hauteur, amortir, jonglage statique ou en mouvement, etc.



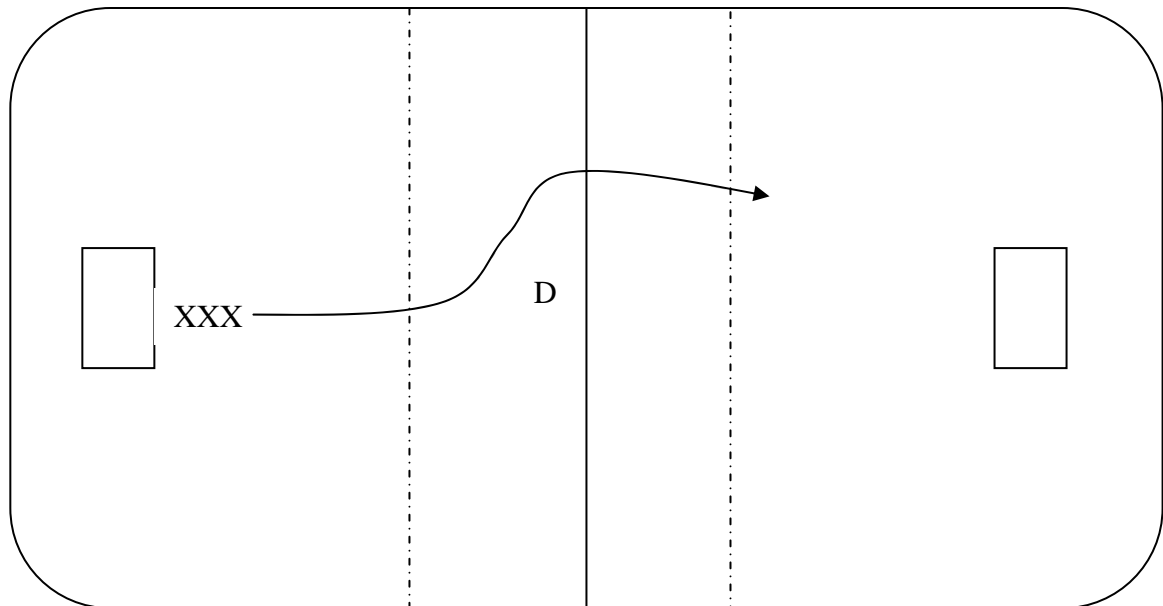
8. Conduite de 2 balles simultanées



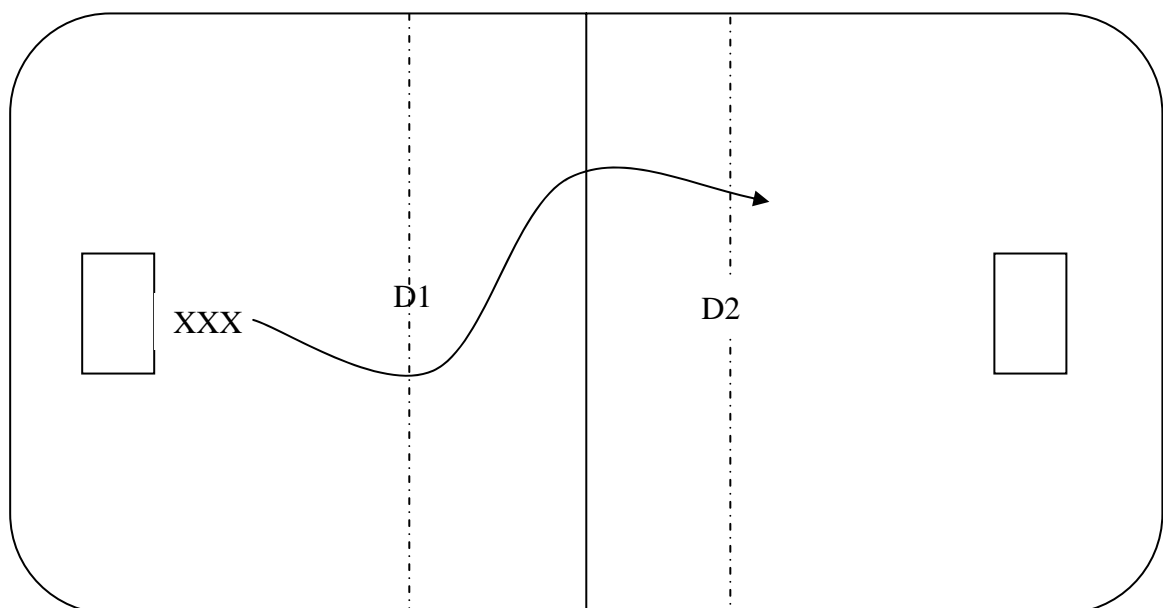
9. Placement et espace: le terrain est divisé en 2. Chaque équipe se trouve sur sa moitié de terrain. Les joueurs doivent amener un maximum de balle dans la camp adverse. Au coup de sifflet final, l'équipe avec le moins de balle dans son camp a gagné.



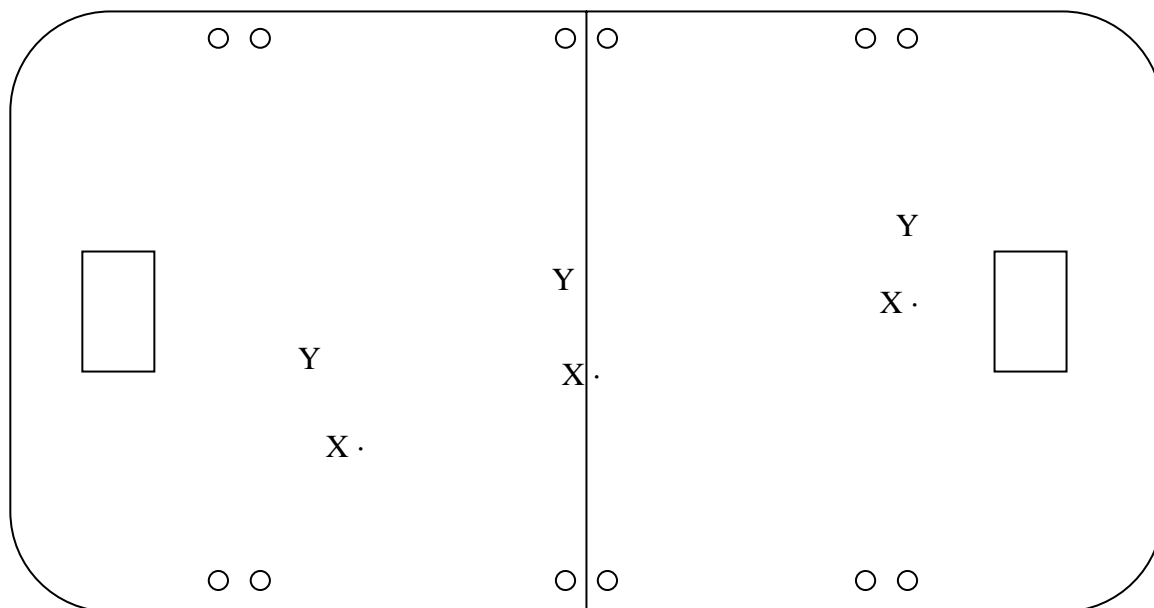
10. Garde du pont. Le défenseur D doit rester entre les 2 lignes de démarcation. Les joueurs de la colonne X se suivent et doivent passer de l'autre côté de la zone du défenseur D. Si un joueur se fait prendre la balle, il devient défenseur. Continuer jusqu'à ce qu'il reste plus qu'un seul attaquant. Les coups de canne sont interdits.



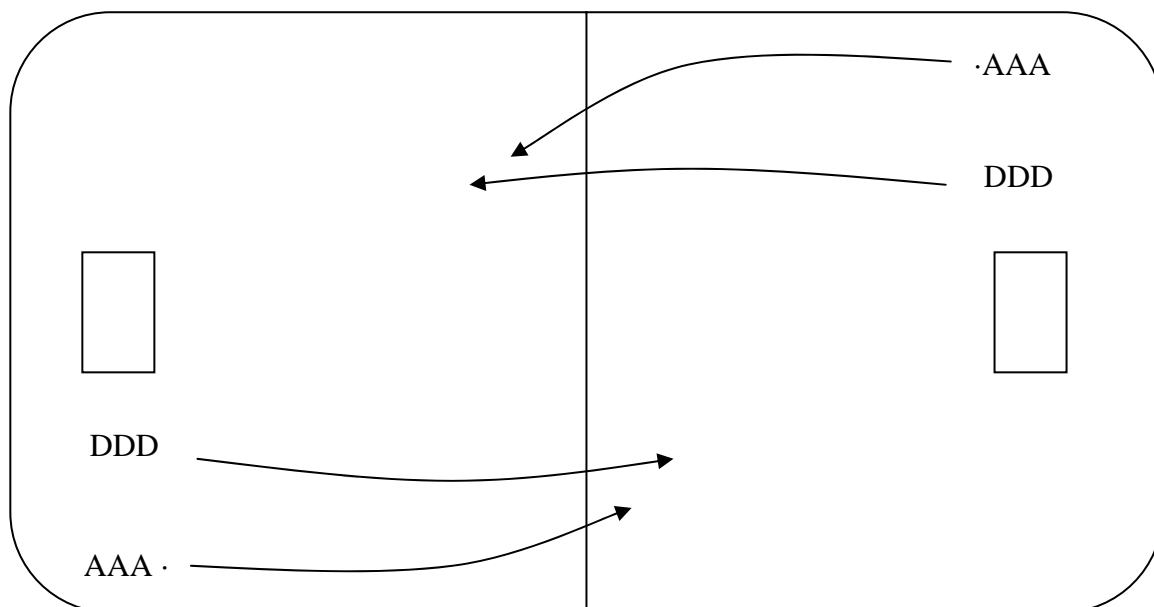
11. Gardes du pont, variante. Les défenseurs D1 et D2 doivent rester sur leurs 2 lignes de démarcation. Les joueurs de la colonne X se suivent et doivent passer de l'autre côté de la zone des défenseurs. Si un joueur se fait prendre la balle, il est éliminé. Continuer jusqu'à ce qu'il reste plus qu'un seul attaquant. Variante : l'attaquant qui perd la balle remplace le défenseur. Les coups de canne sont interdits.



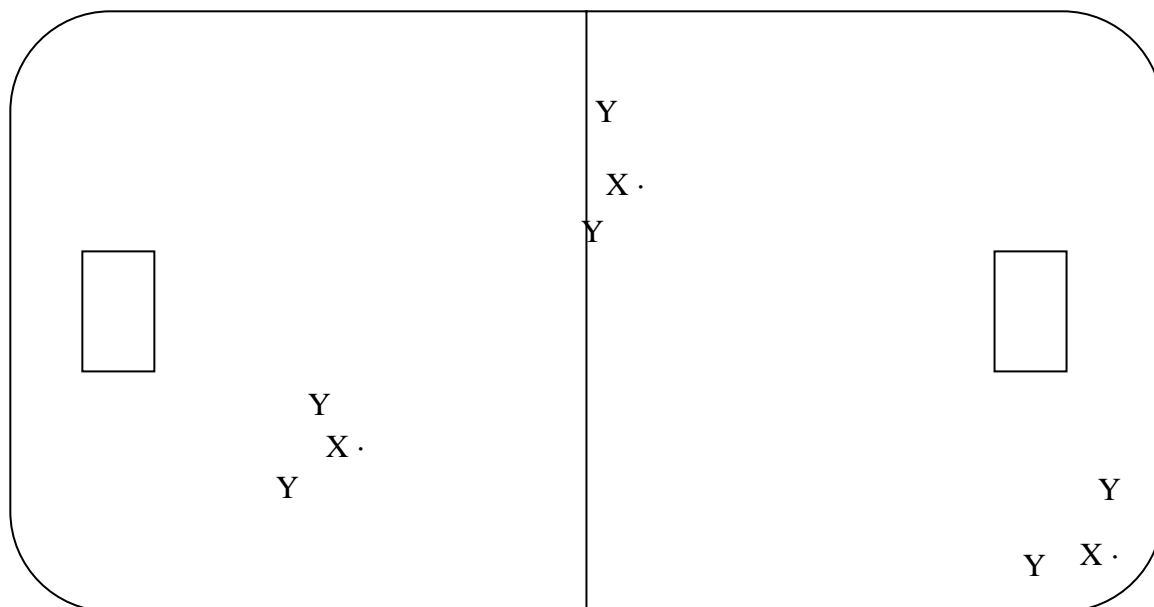
12. Mini-matches 1 contre 1 : une paire de cône forme un but. Jeu en largeur.



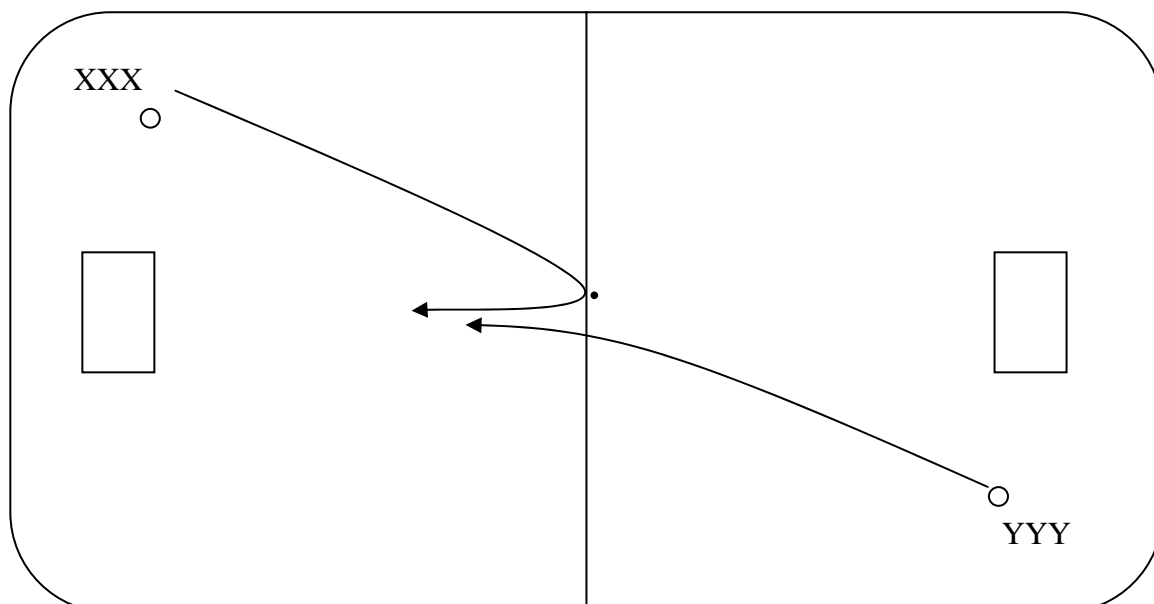
13. 1 contre 1 : l'attaquant A et le défenseur D partent en même temps. L'attaquant tente de marquer dans le but opposé. Le défenseur, de par son positionnement intelligent, oblige son adversaire à jouer le long de la bande. Le tir résultera d'un angle fermé qui est facile à prendre pour un gardien. Veiller à proscrire les coups de canne. Possibilité d'imposer au défenseur de tenir sa canne à l'envers.



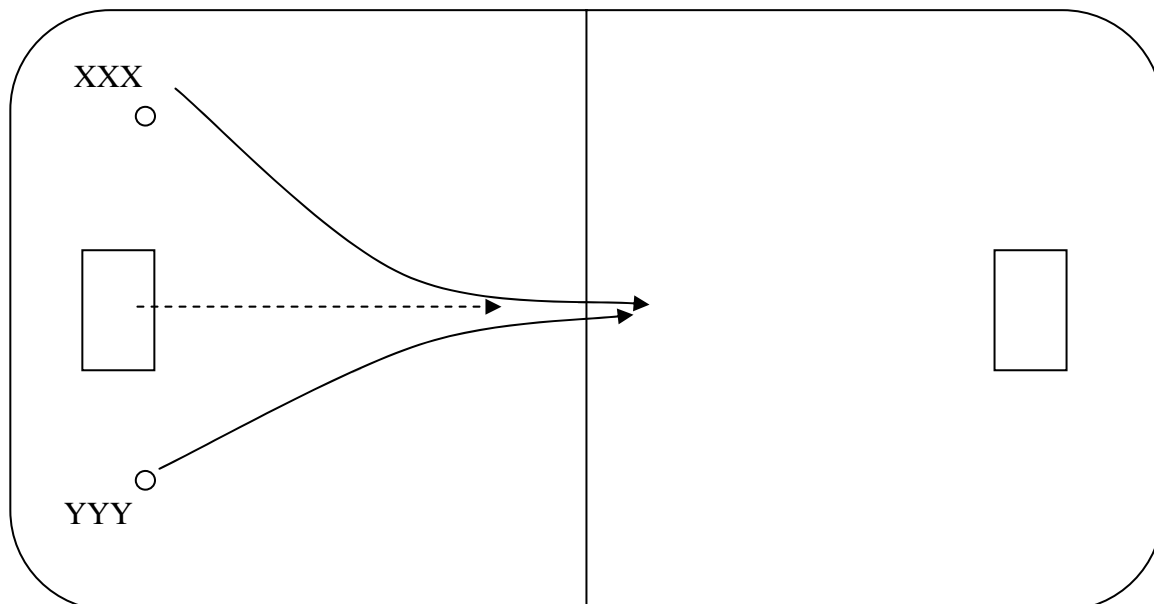
14. 1 contre 2 : le joueur X en possession de la balle doit se défendre face à 2 joueurs Y. Si un joueur réussit à prendre la balle, il devra à son tour se défendre face à 2 autres.



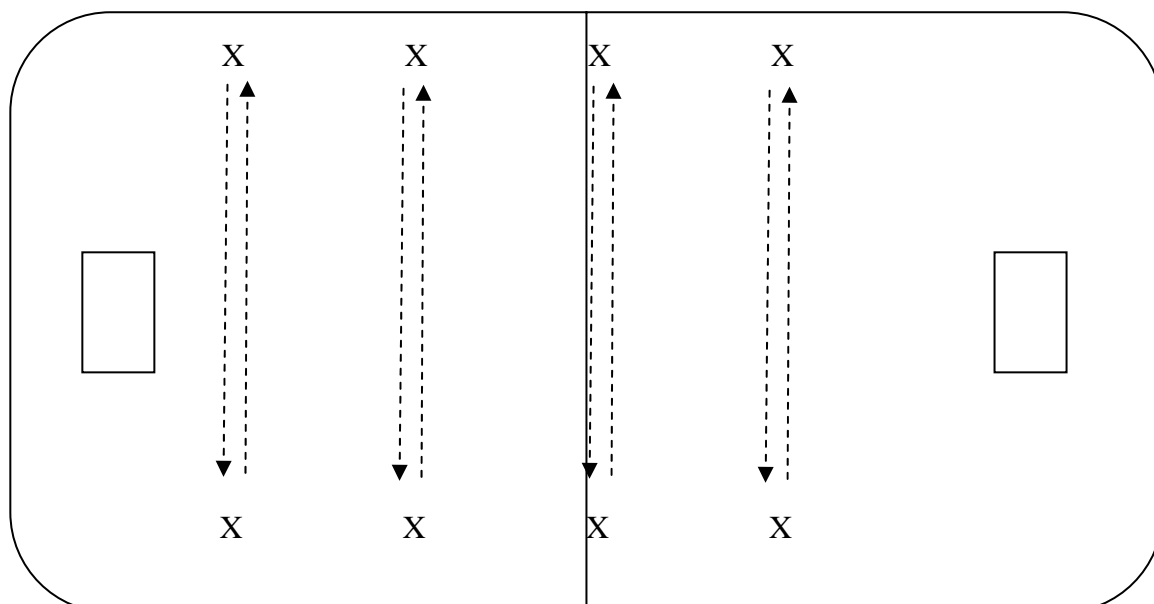
15. Exercice de réaction : au coup de sifflet les 2 premier de chaque colonne tente de s'accaparer de la balle. Celui qui a récupéré la balle peut tenter de marquer contre le but qui se trouve du même côté que sa colonne. Le joueur plus lent doit défendre. Proscrire les coups de canne.



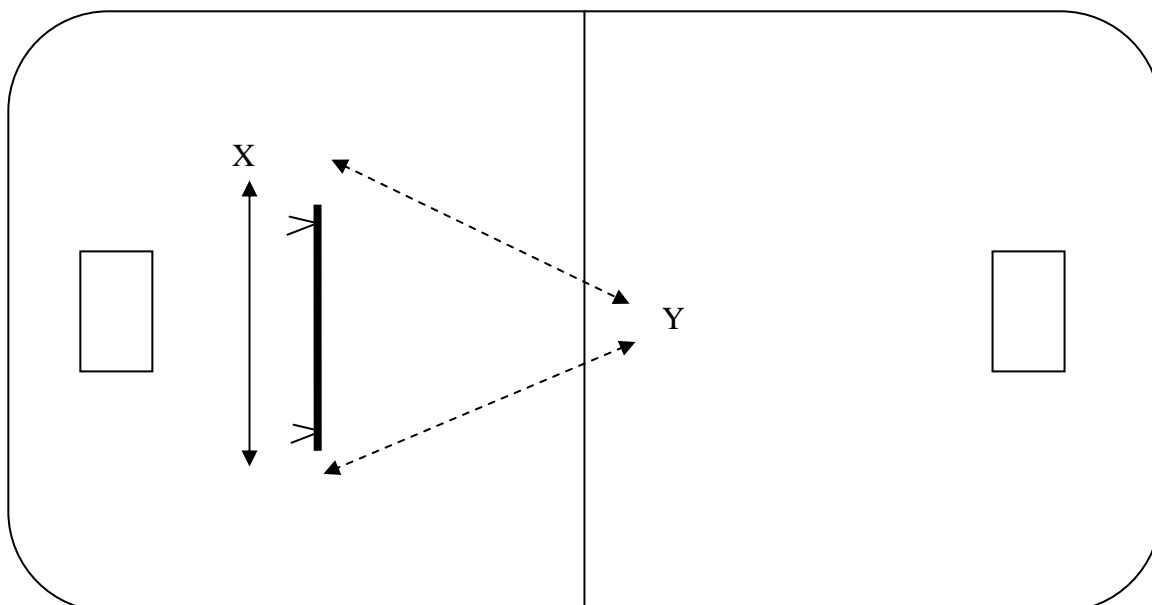
16. Exercice de réaction : Le gardien donne le départ en lançant la balle en avant (si possible ras-terre). A ce moment, les 2 premiers de chaque groupe tente de récupérer la balle. Celui qui réussit peut tenter de marquer un but dans le goal opposé. L' autre joueur doit défendre. Proscrire les coups de canne.



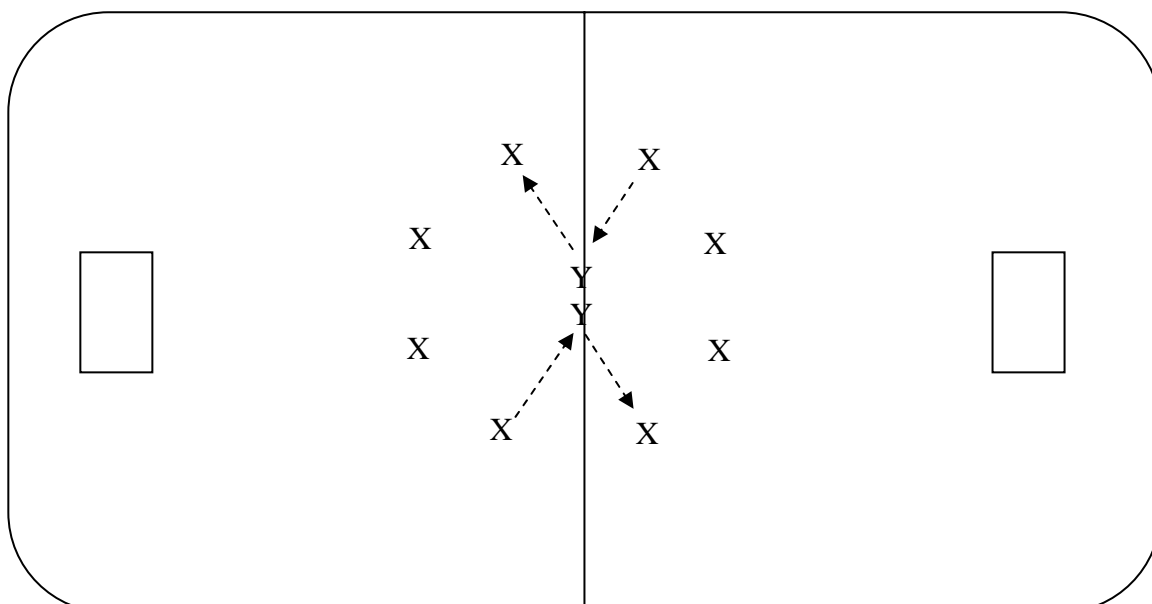
17. Passe à 2, statique: 2 joueurs face à face se font des passes. Varier le type de passes (accompagné, balayé, coup droit, back-hand, ...). Concours : quelle équipe arrive faire le plus de passes en 2 minutes ?



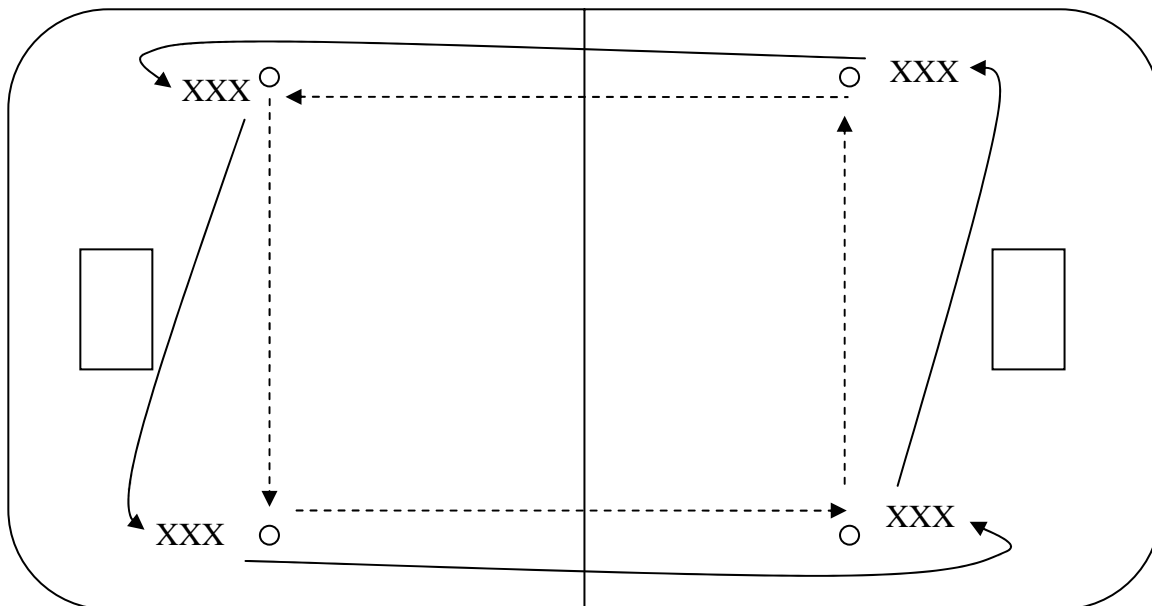
18. Exercices de passes coup droit - revers : X et Y se font des passes. Y est statique, mais X court aller-retour le long du banc. Concours : qui fait le plus de passes en un temps défini ?



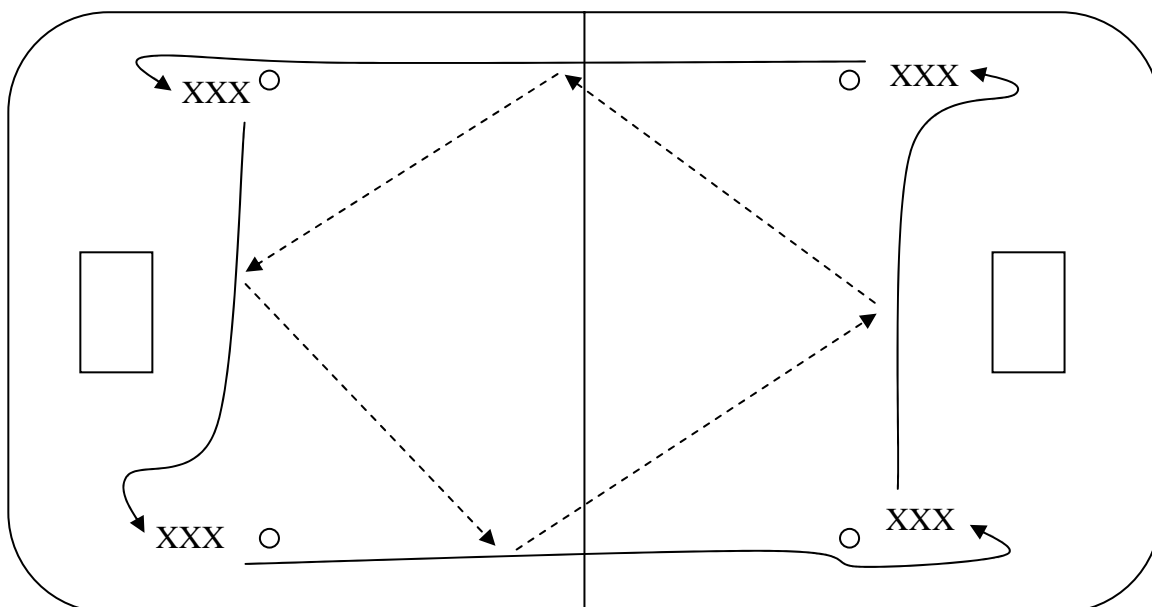
19. Tourniquet de passes : 2 joueurs Y en centre dos à dos. Les autres joueurs X se situent en rond autour des joueurs Y. Un joueur X fait une passe à Y qui redonne la balle au joueur X suivant (définir un sens de rotation). Même chose à l'opposé du cercle avec l'autre joueur Y. Concours : est-ce qu'une balle réussira-t-elle à rattraper l'autre ?



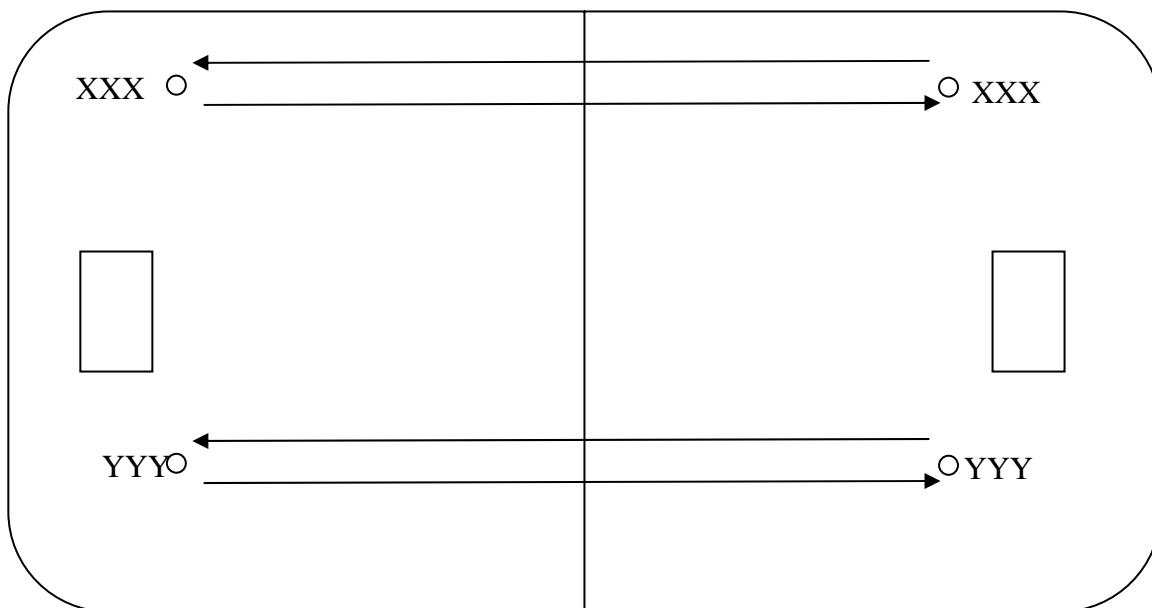
20. Exercices de passes : passes en carré, le joueur rejoint la colonne suivante à chaque passe.



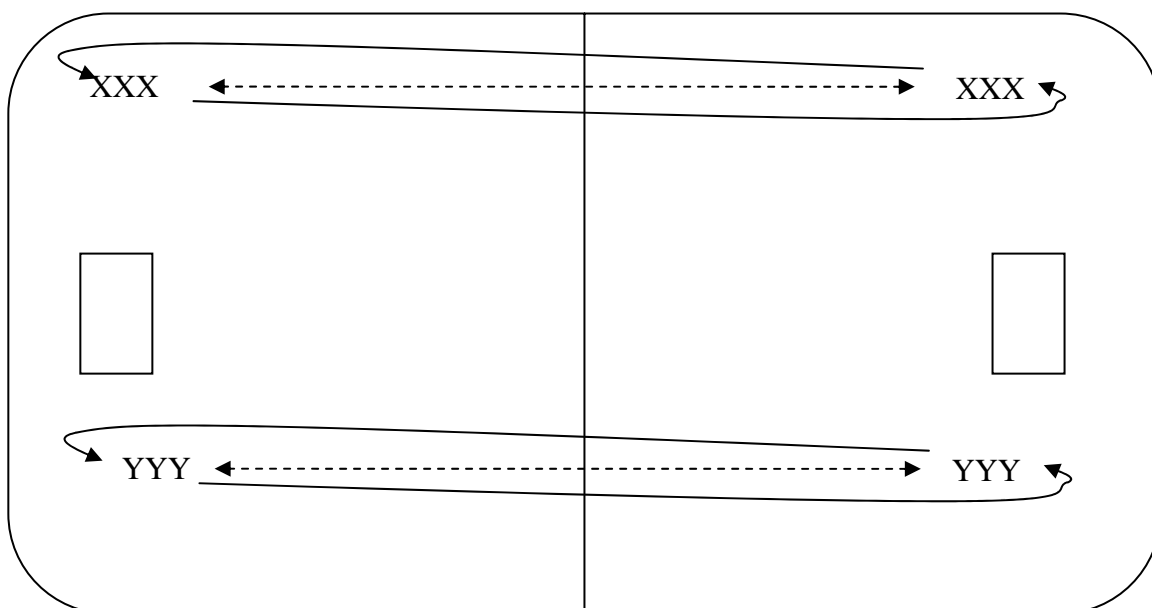
21. Exercices de passes en mouvement : Le joueur fait la passe lorsqu'il se trouve environ à mi-chemin entre 2 colonnes, le joueur suivant anticipe et reçoit la passe à mi-chemin entre les 2 colonnes suivantes, redonne la balle au joueur suivant, et ainsi de suite.



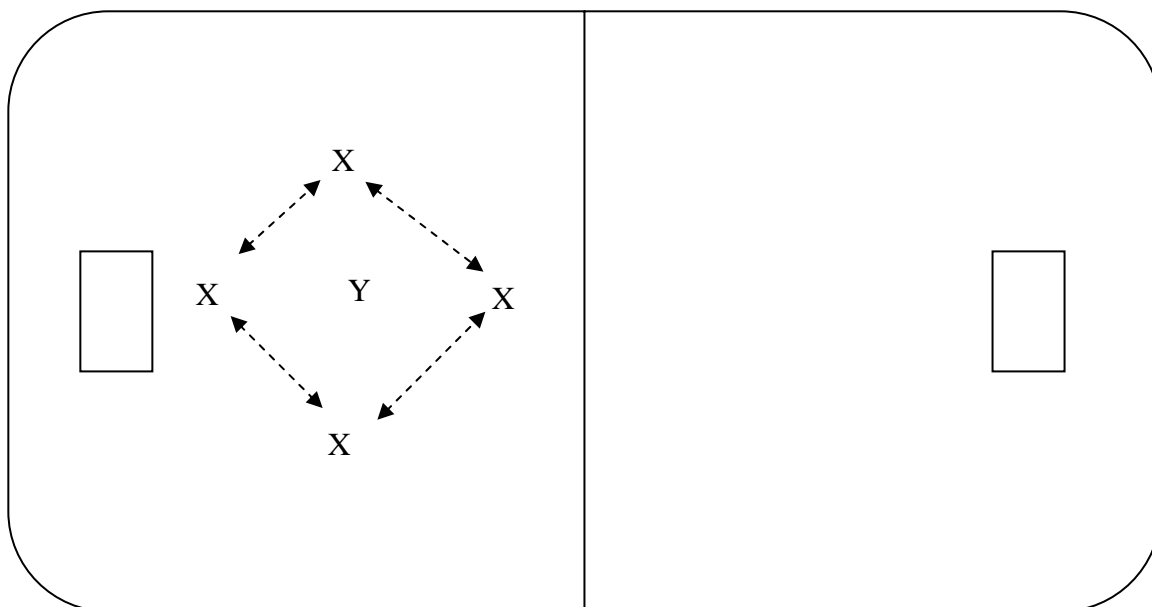
22. Courses de relais : course avec conduites de balles.



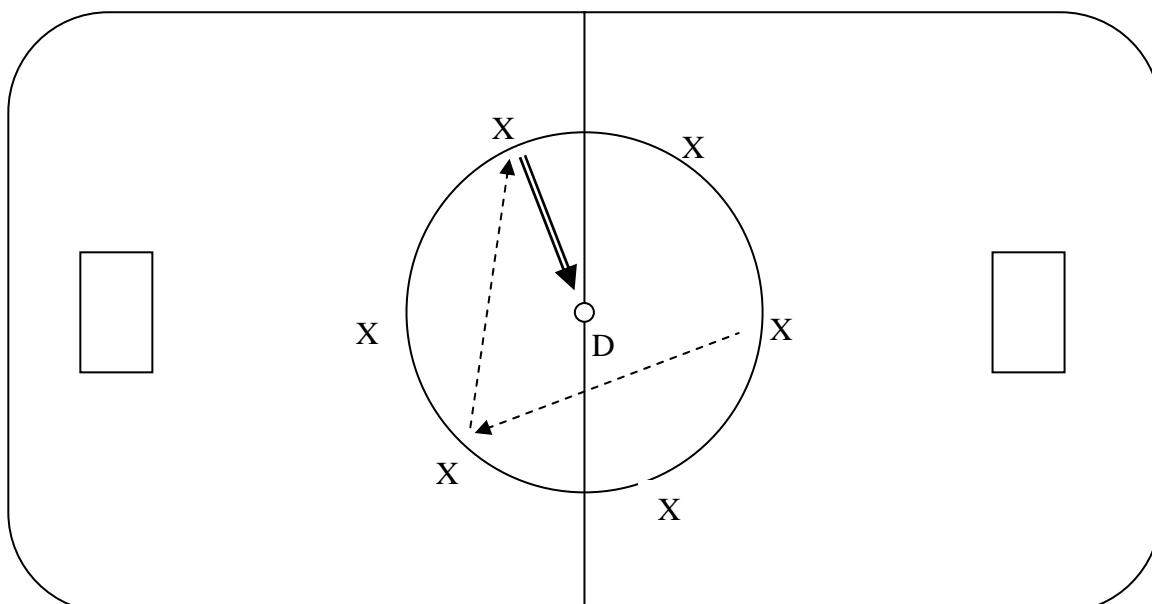
23. Course de relais : passe à la colonne en face, puis course sans balle jusqu'à l'autre colonne



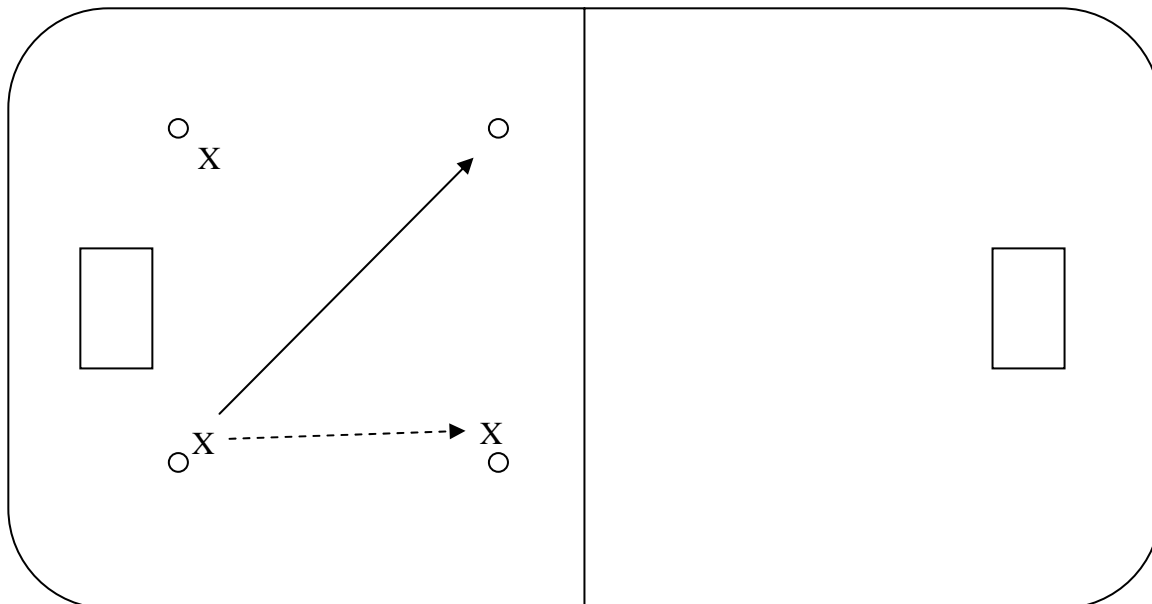
24. Jeu de la mouche : par exemple à 4 contre 1. Les quatre joueurs à l'extérieur ont un emplacement bien défini et ne peuvent pas se déplacer. Si le joueur Y récupère la balle, il prend la place du joueur X qui a fait la mauvaise passe.



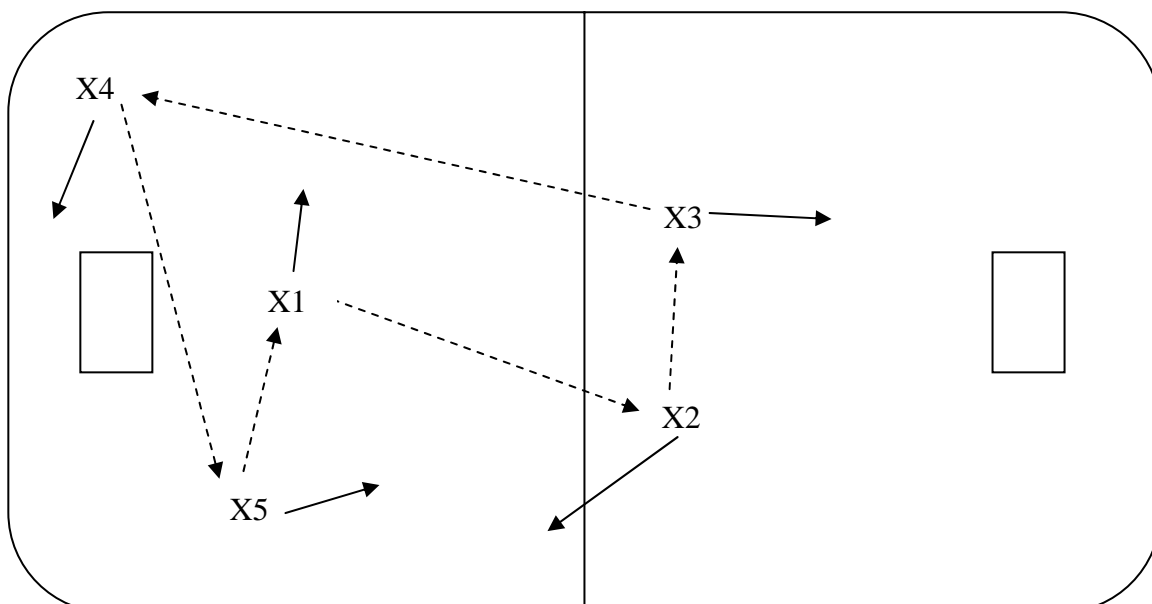
25. Balle au centre : les joueurs X se situent à l'extérieur d'un cercle. Au centre un cône qui est défendu par un défenseur D. Les joueurs X font des passes / feintes et tente de viser le cône au centre. Variante : cible plus grande. Concours : quel défenseur tient le plus longtemps sans encaisser de but ?



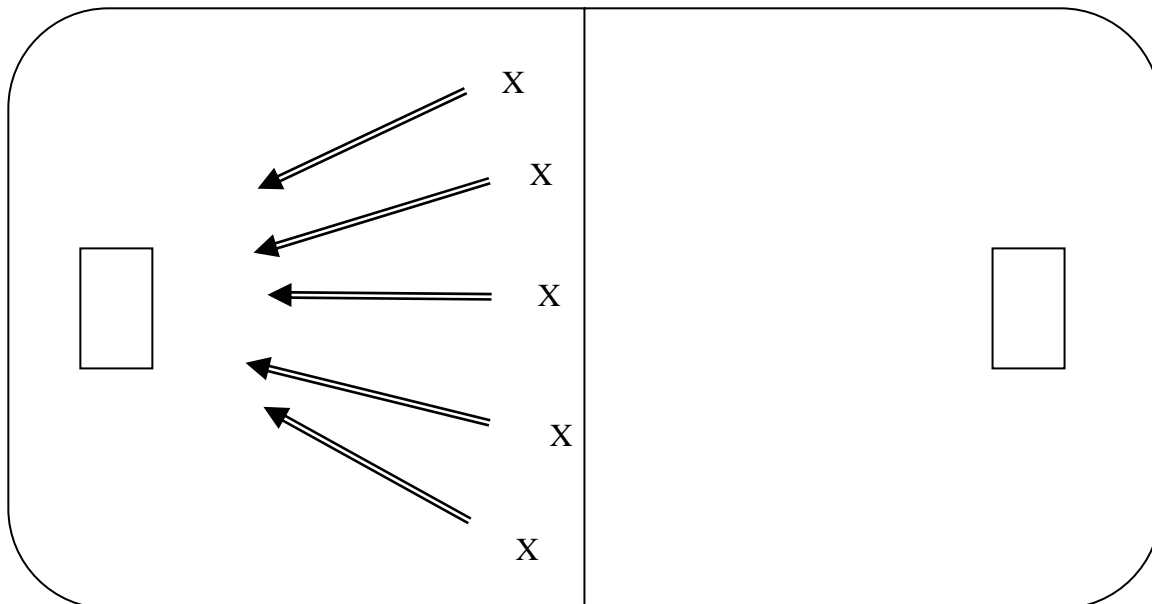
26. Exercice de passes : 4 postes déterminés par des cônes, 3 joueurs. Le joueur en possession de la balle fait une passe à un de ces 2 coéquipiers, puis se rendra au poste inoccupé. Variante : le joueur qui n'a pas reçu la passe doit aller au poste inoccupé.



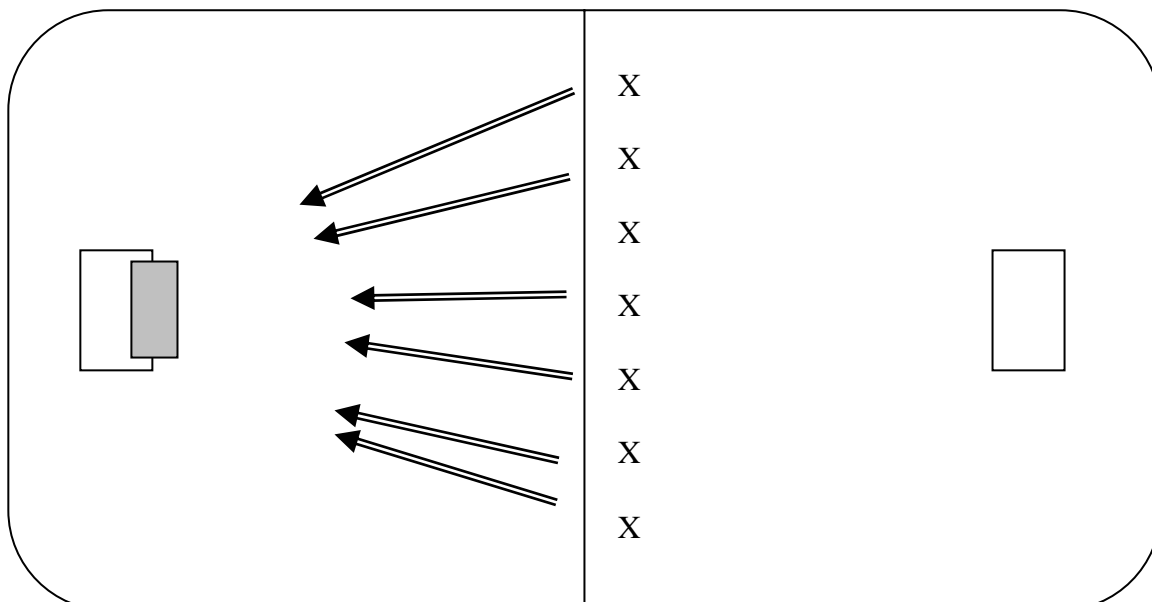
27. Passes en mouvement de joueurs 1 à n (p. ex. 5) : chaque joueur est en mouvement. Joueur 1 doit obligatoirement passer au joueur 2, celui-ci au joueur 3 et ainsi de suite.



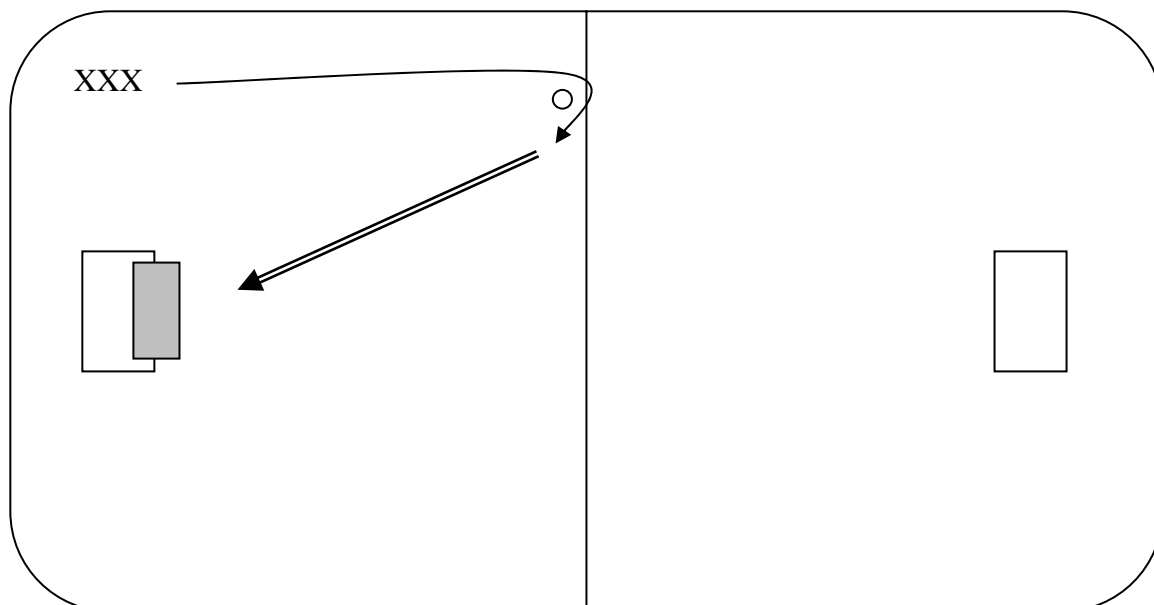
28. Tir sur gardien : les joueurs se situent sur un demi-cercle. Tirs à tour de rôle sur le gardien. Varier et imposer les types tirs (accompagné, frappé, back-hand, ...). Possibilité d'alterner les tirs en provenance de gauche-droite et finir par le joueur du milieu. Autre variante : alterner tir et dribble du gardien.



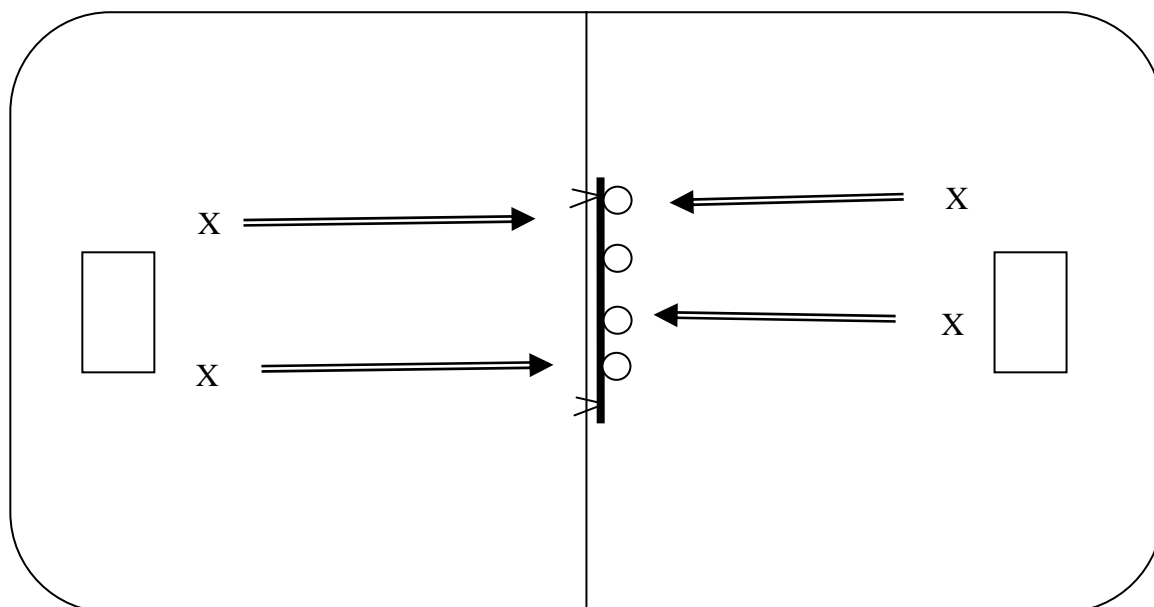
29. Précision du tir : tirs à tour de rôle dans le but protégé par un élément d'un caisson. Le joueur qui ne marque pas est éliminé. À chaque passage, rajouter un élément de caisson.



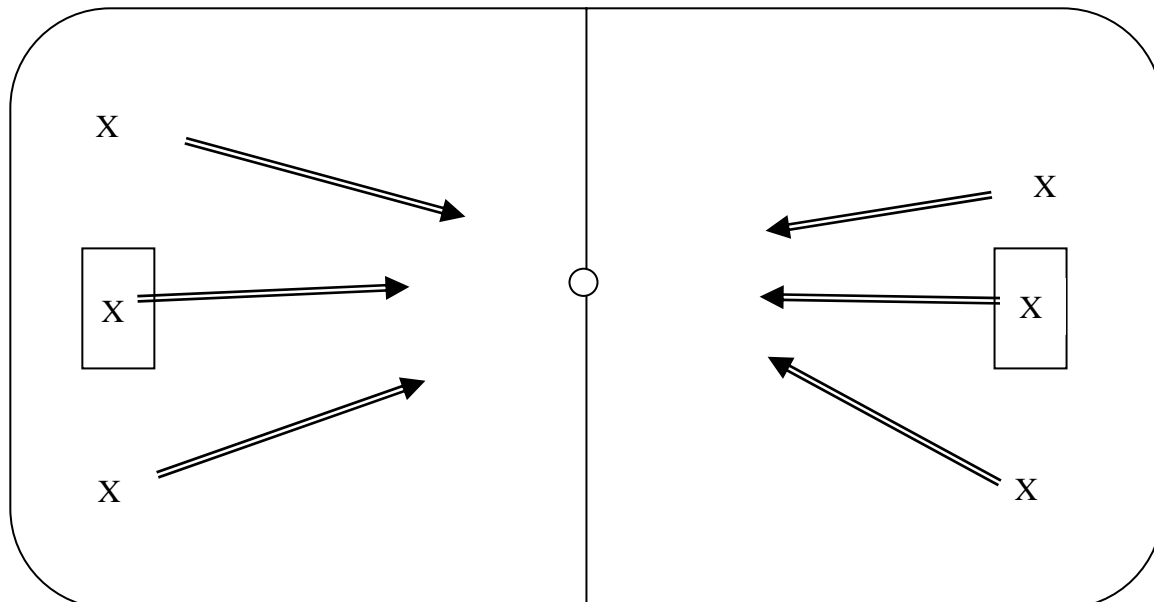
30. Précision du tir : Tir en pivot autour d'un cône. But protégé partiellement par un caisson. Celui qui ne marque pas est éliminé. Attention à être sensible aux différentes courbures de canne.



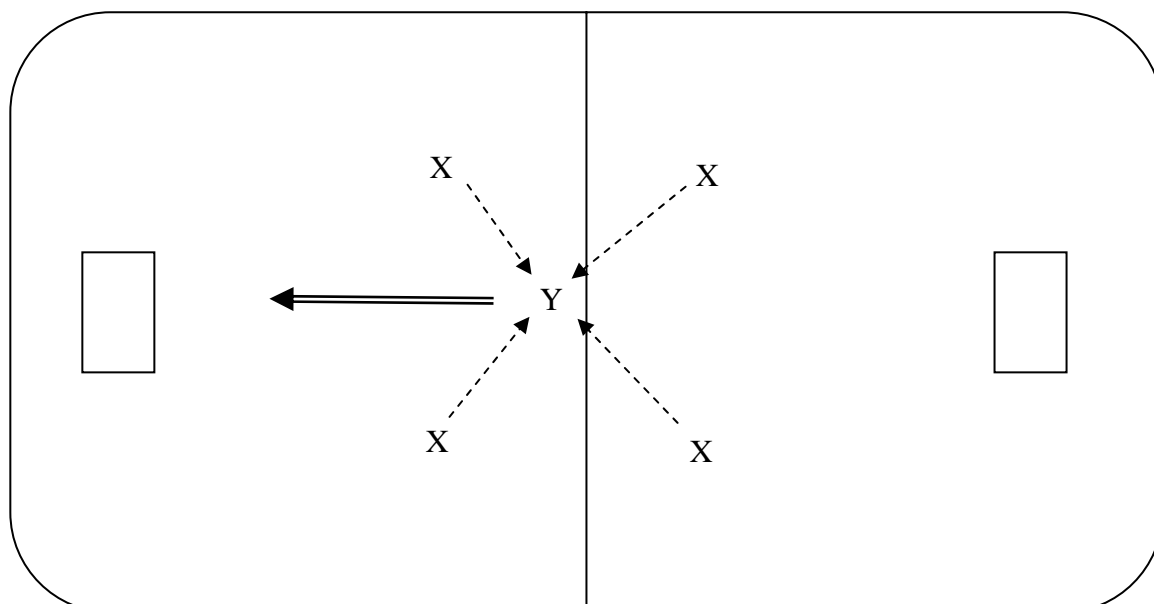
31. Précision du tir : Chaque équipe, depuis derrière une ligne de démarcation définie, doit tirer sur des balles de volley sur un. L'équipe qui aura réussi à en faire tomber le plus aura gagné.



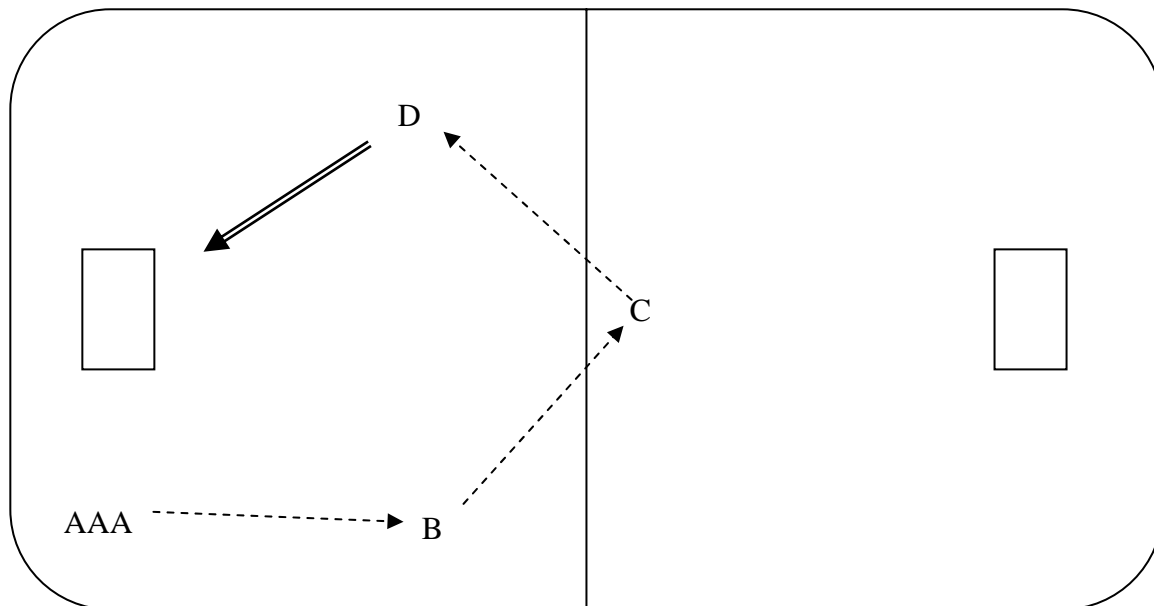
32. Précision des passes/tirs : Chaque équipe, depuis derrière une ligne de démarcation définie, doit tirer sur une balle de volley et la faire rouler dans le camp adverse. Le jeu est terminé lorsque la balle dépasse une certaine ligne définie.



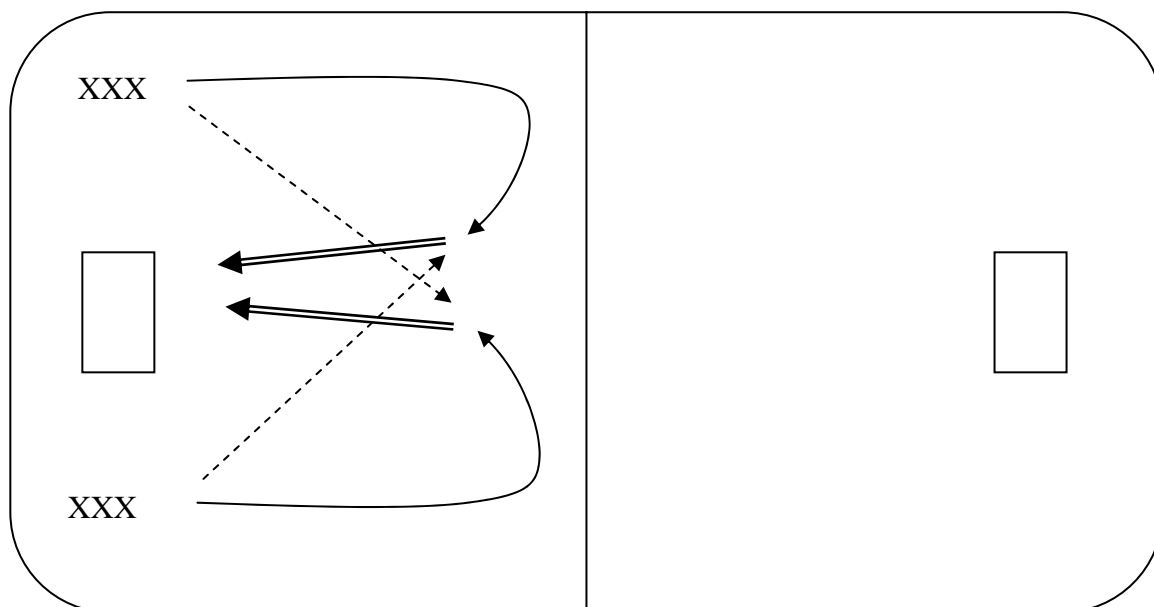
33. Passe et tir statique : Y se situe à environ 5 mètres des buts. Il reçoit successivement des passes des joueurs X, et tir directement. Pour augmenter la difficulté, les passes ne proviennent pas d'un ordre régulier, l'attaquant doit réagir vite.



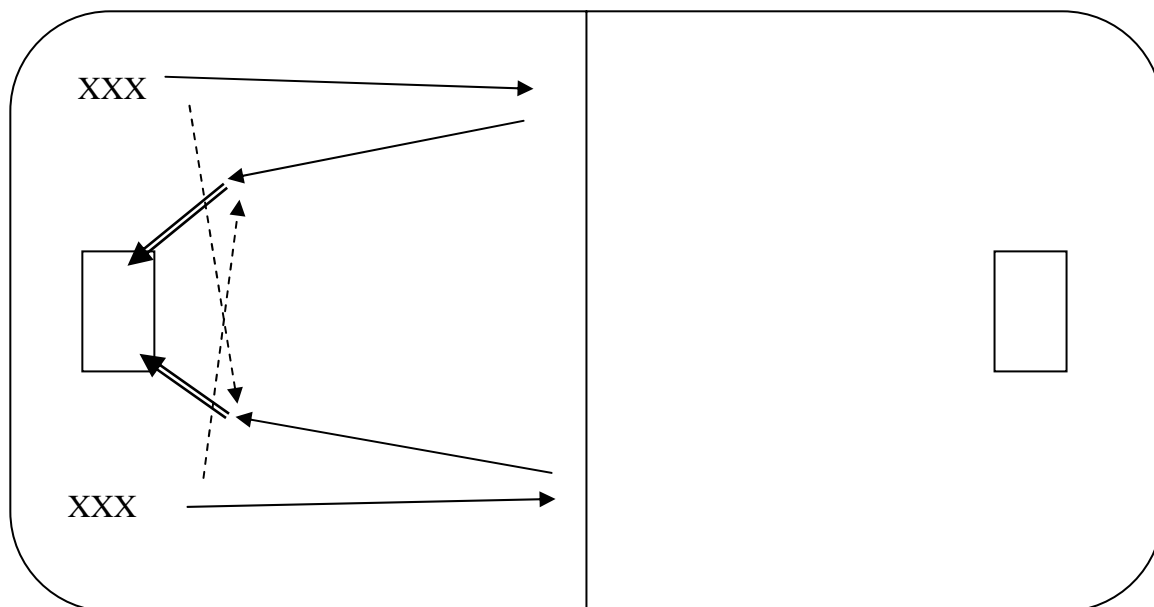
34. Passes et tir statique : A passe à B qui passe à C, puis à D, tir direct. Ensuite, changement de poste selon le sens de rotation des passes.



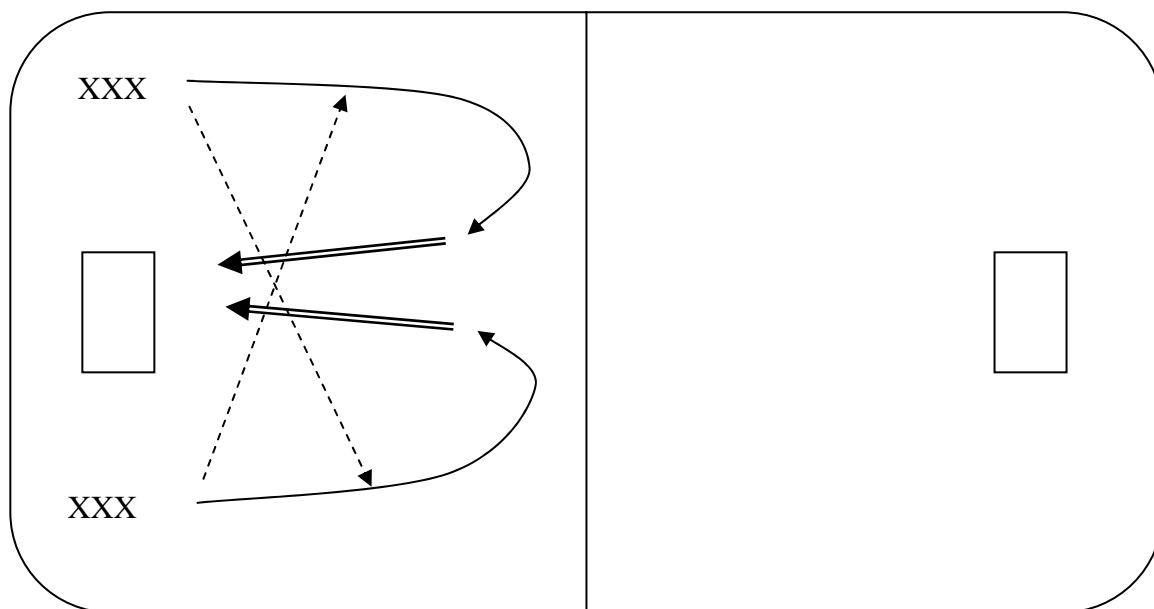
35. Carrousel classique : premier d'une colonne court sans balle en demi-cercle, il reçoit une passe du premier de la colonne opposée, et tir. Possibilité d'imposée le type de tir (accompagné, frappé,...). Si tir direct, il est important que le tireur reçoit une passe au bon moment, c'est-à-dire lorsqu'il est bien en face du but.



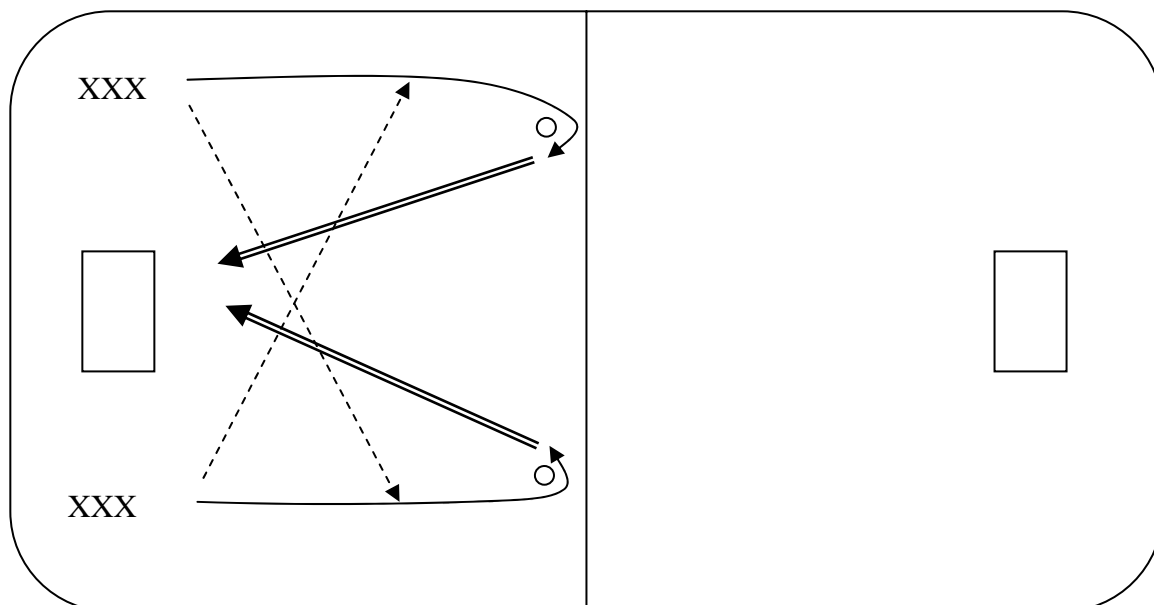
36. Variante carrousel : le premier de colonne sprinte jusqu'à la ligne médiane aller-retour, et reçoit une passe puissante au dernier moment, et tir. Augmenter la difficulté en donnant la passe légèrement en l'air (max hauteur du genou)



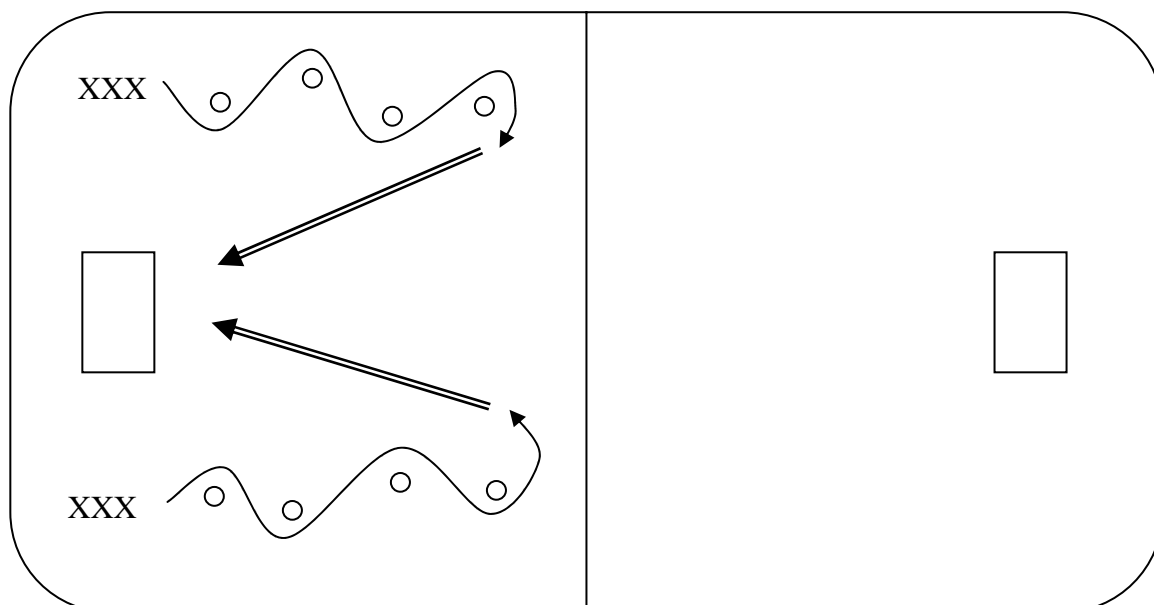
37. Variante carrousel : premier d'une colonne court sans balle en demi-cercle, il reçoit très tôt une passe du premier de la colonne opposée, et conduite de balle puis tir. Possibilité d'imposée le type de tir (accompagné, frappé,...).



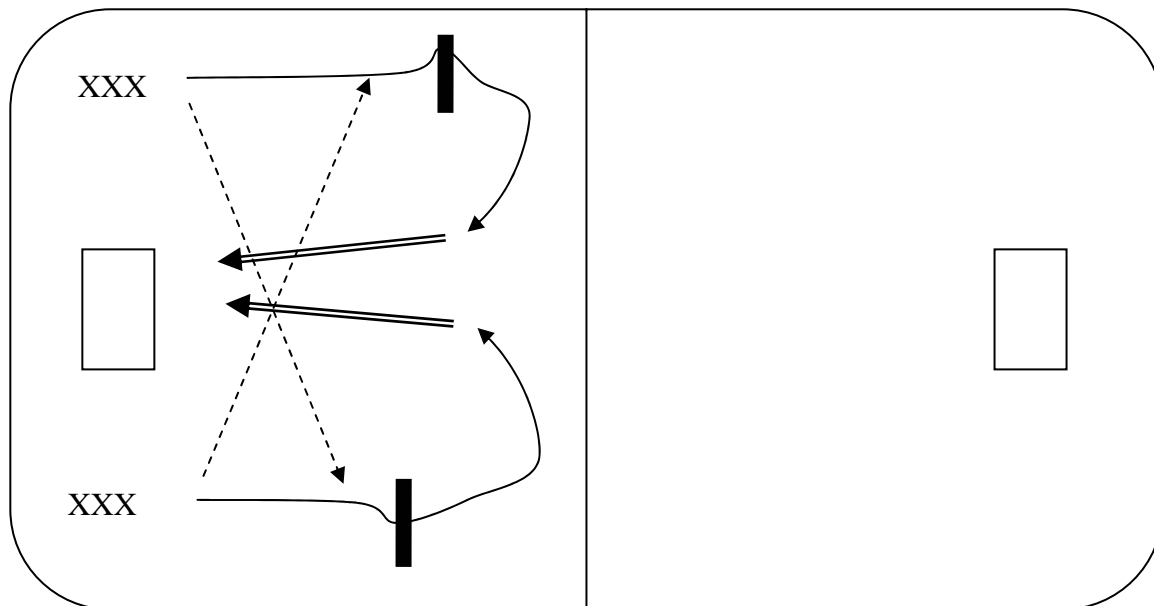
38. Carrousel avec tir en pivot / tir back-hand : premier de la colonne court et reçoit une balle de la colonne opposée, tourne autour du cône, tir en pivot si la courbure de la cane le permet, sinon tir back-hand (frappé !).



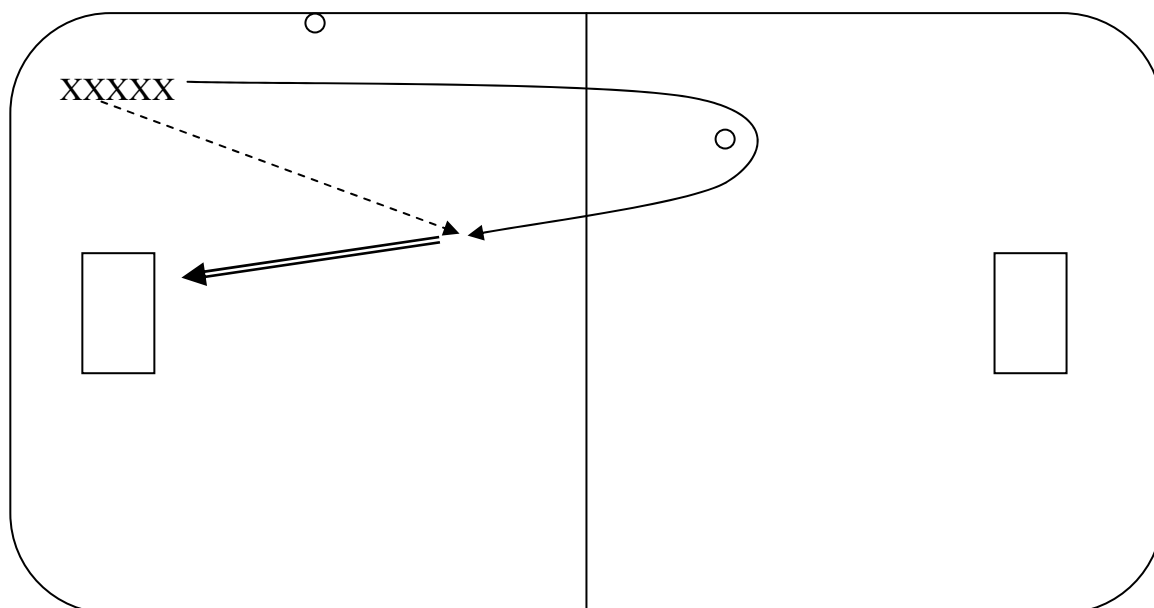
39. Slalom intégré dans carrousel : premier d'une colonne effectue un slalom avec un balle, puis tir (en pivot ou back-hand). Alternier les 2 colonnes.



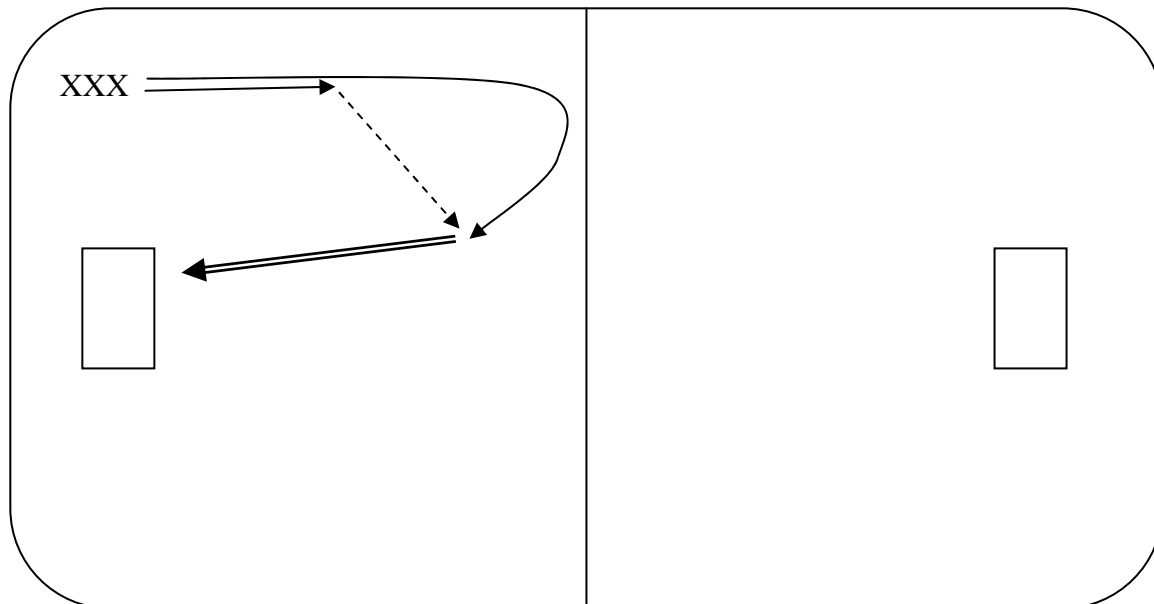
40. Obstacle intégré au carrousel, entraîne les contrôles de balles. Interdire le franchissement de la ligne médiane.



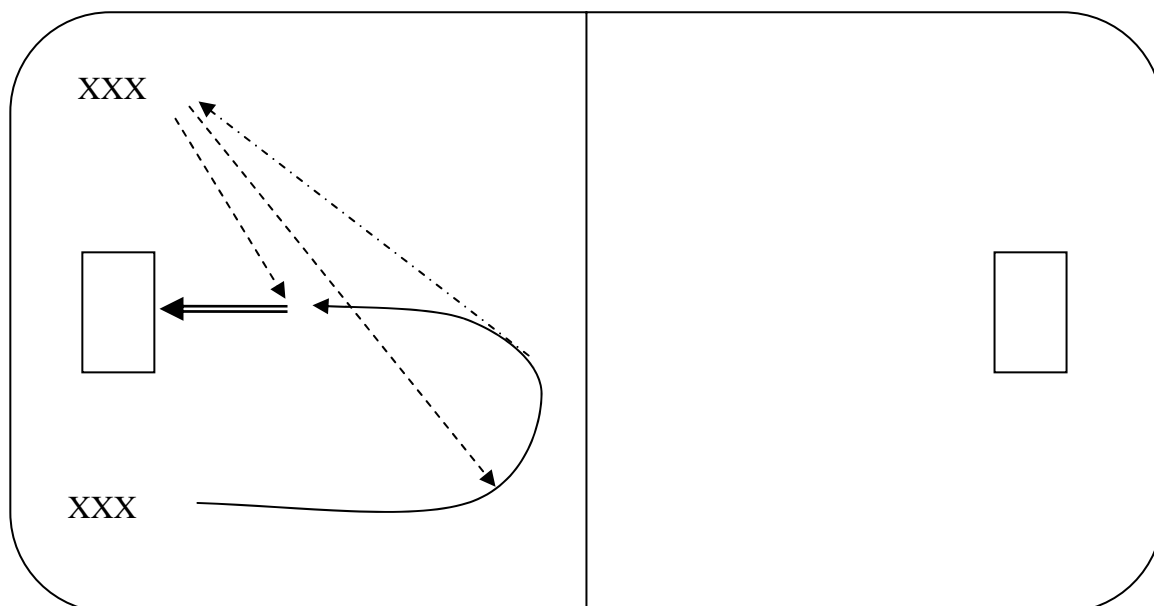
41. Passes-tir avec synchronisation : le premier de la colonne part sans balle et court autour du 2^e cône. Lorsqu'il passe à proximité du 1^{er} cône, le 2^e de la colonne part et suit sans prédécesseur. Le 3^e joueur de la colonne fait une passe au premier, et tir direct. Le 3^e joueur pourra alors partir et suivre ses deux prédécesseurs. Le 4^e passera au 2^e, et ainsi de suite. Pour augmenter la difficulté, imposer que ce soit le 4^e joueur qui fera la passe au 1^{er}. Il est important que les passeurs soient concentrés et prêts à faire la passe, en outre les tireurs ne doivent jamais arrêter leur course pour ne pas créer un embouteillage devant le but.



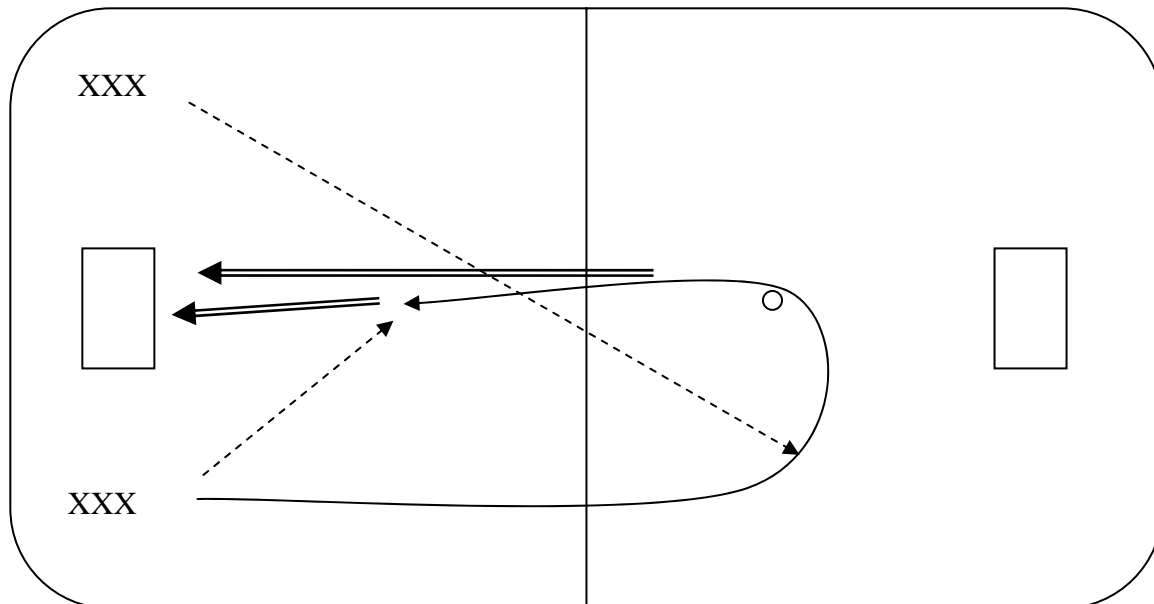
42. Passe-tir avec synchronisation : les joueurs se suivent à 3 mètres de distances l'un derrière les autres. Le premier joueur longe la bande jusqu'au milieu, effectue un demi-tour et recevra une passe du 2^e joueur, tir. Le 3^e joueur fera une passe au 2^e qui tirera au but et ainsi de suite.



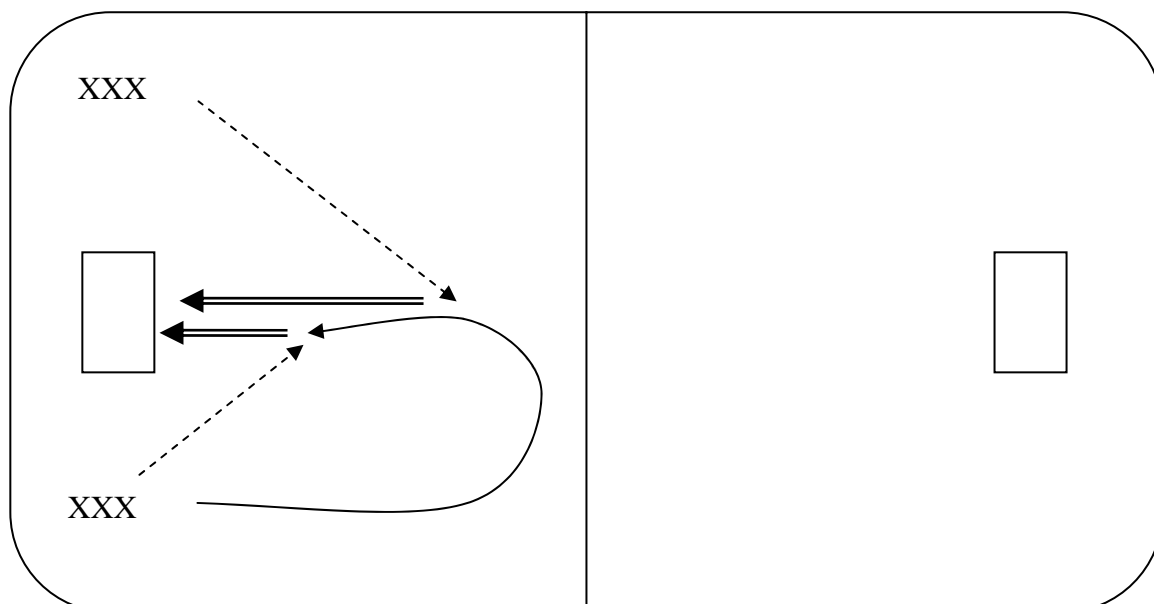
43. Carrousel avec double-passe : le premier d'une colonne court sans balle en demi-cercle, il reçoit une passe du premier de la colonne opposée, un peu avant la moitié du demi-cercle, redonne la balle au passeur, la reçoit en retour et tir. Le joueur qui court ne doit jamais s'arrêter. Alternner les 2 colonnes.



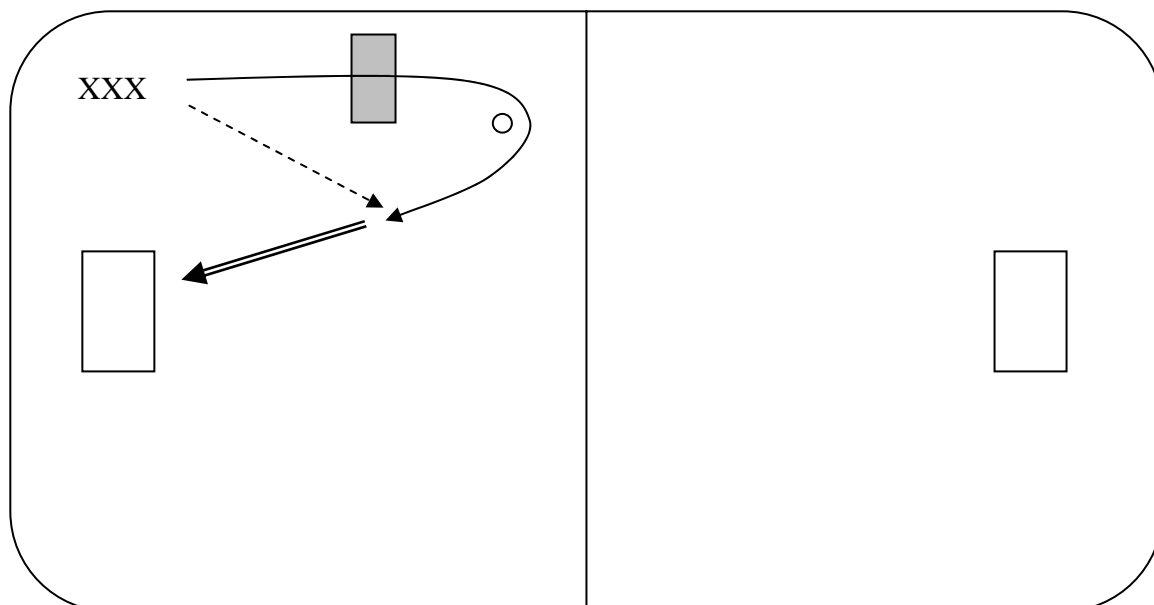
44. Carrousel avec tir loin et tir rapproché : le premier de la colonne court aller-retour autour d'un cône. Il reçoit une passe un peu avant le cône, conduite de balle, tir avant la ligne médiane. Il continue sa course (oblige de se pencher en avant à la fin du tir), reçoit une 2^e passe, et tir direct.



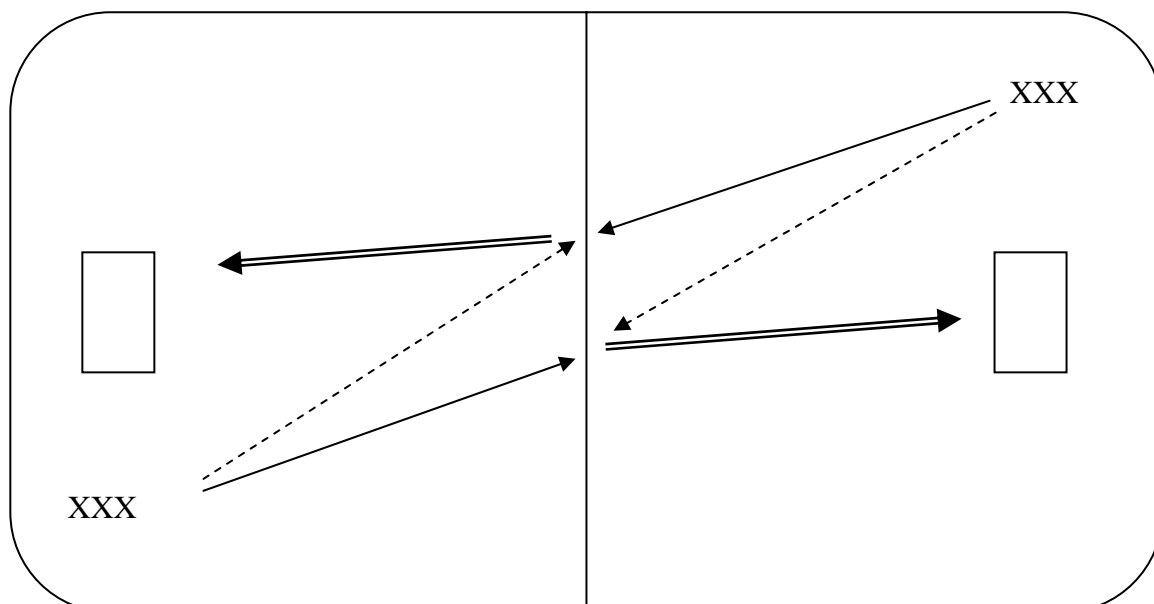
45. Carrousel avec 2 tirs rapprochés : le premier de la colonne court demi-cercle, reçoit une passe de la colonne opposée, tir, puis reçoit immédiatement une 2^e passe, tir direct. La 2^e passe en sensée simuler un rebond.



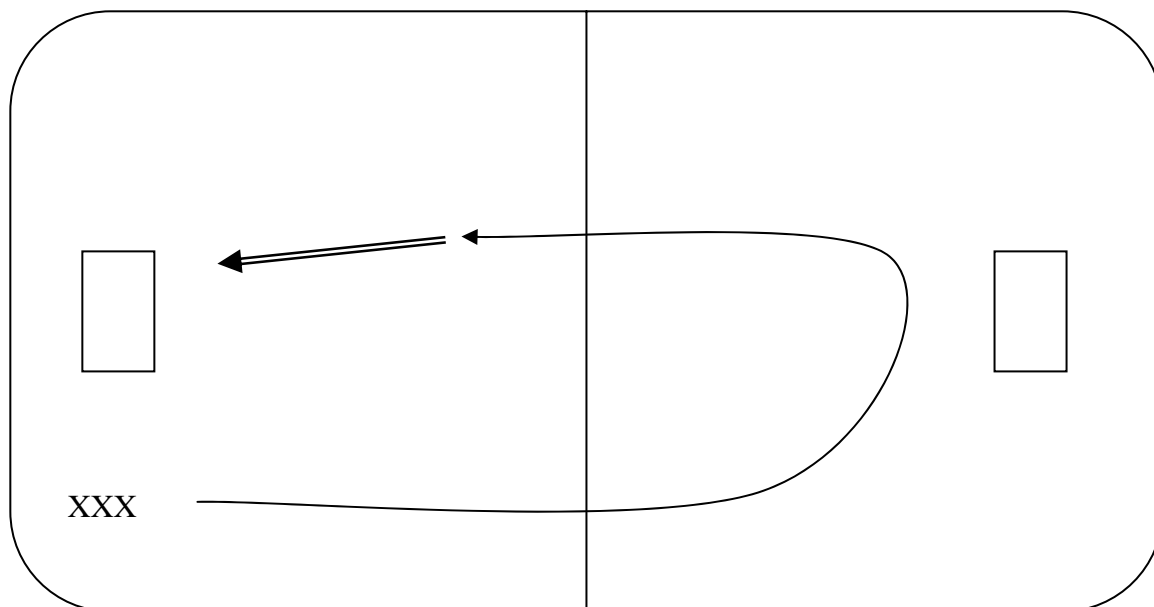
46. saut par-dessus caisson, reçoit balle, tir : le joueur saute par-dessus le caisson, tourne autour d'un cône, reçoit une passe, tir. Il est conseillé de mettre un tapis après le caisson pour amortir les sauts et ménager les genoux.



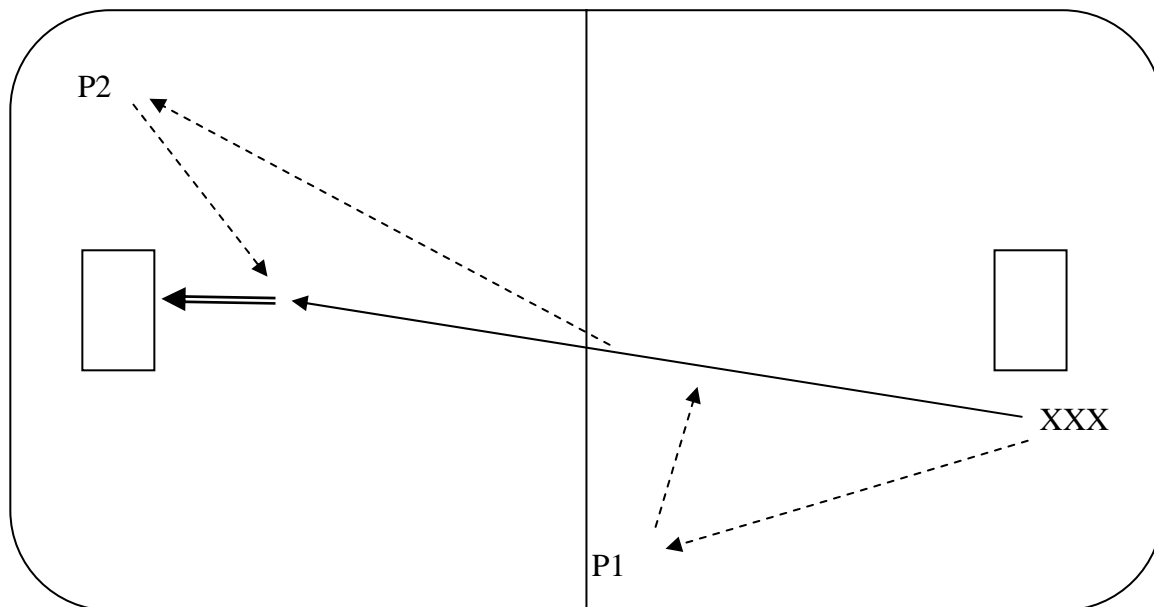
47. Grand carrousel : premier d'une colonne court au milieu de la salle, reçoit une balle de la colonne opposée, et tir. Possibilité d'imposer le type de tir. Pour augmenter la difficulté (synchronisation), les premiers de chaque colonne peuvent partir en même temps, et reçoivent une passe des 2^e de chaque colonne.



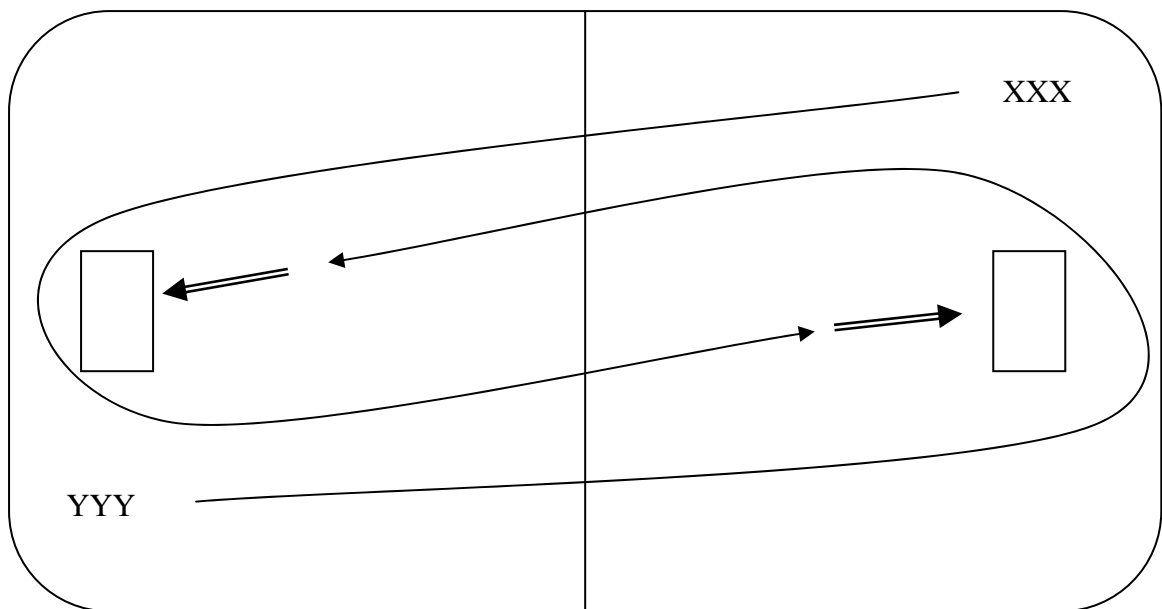
48. Serpents : les différents joueurs se suivent à la queue-leu-leu (2-3 mètres entre chaque joueur), tir en fin de parcours. Pour augmenter la difficulté, imposer une vitesse de course élevée.



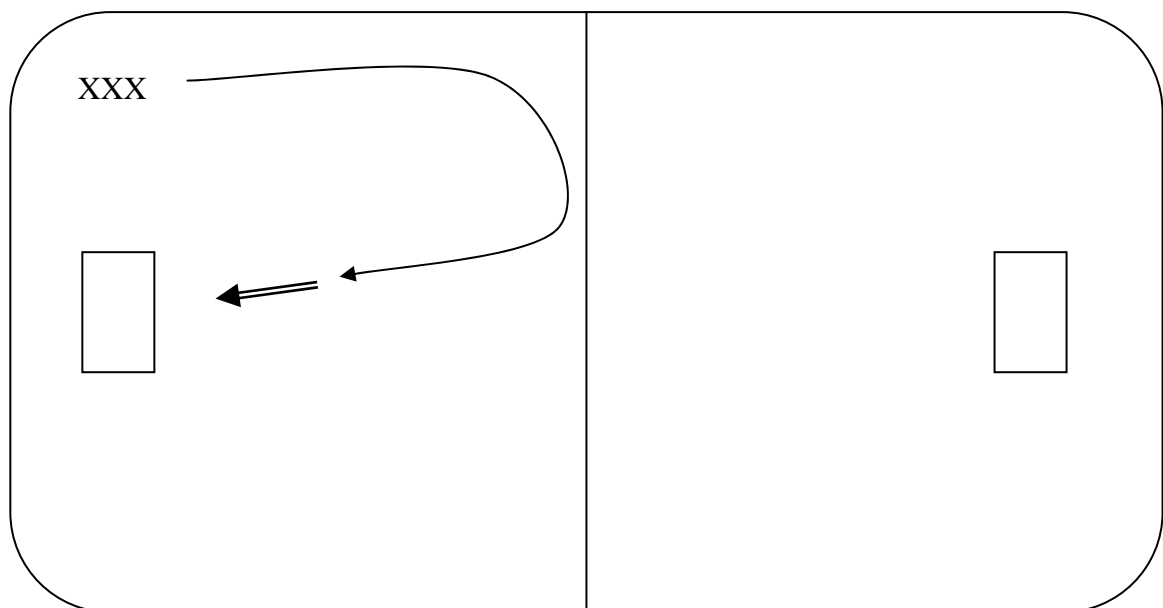
49. Exercices de passes en mouvement : Le premier de la colonne part avec une balle. 1-2 avec le passeur P1, puis 1-2 avec le passeur P2, tir si possible direct



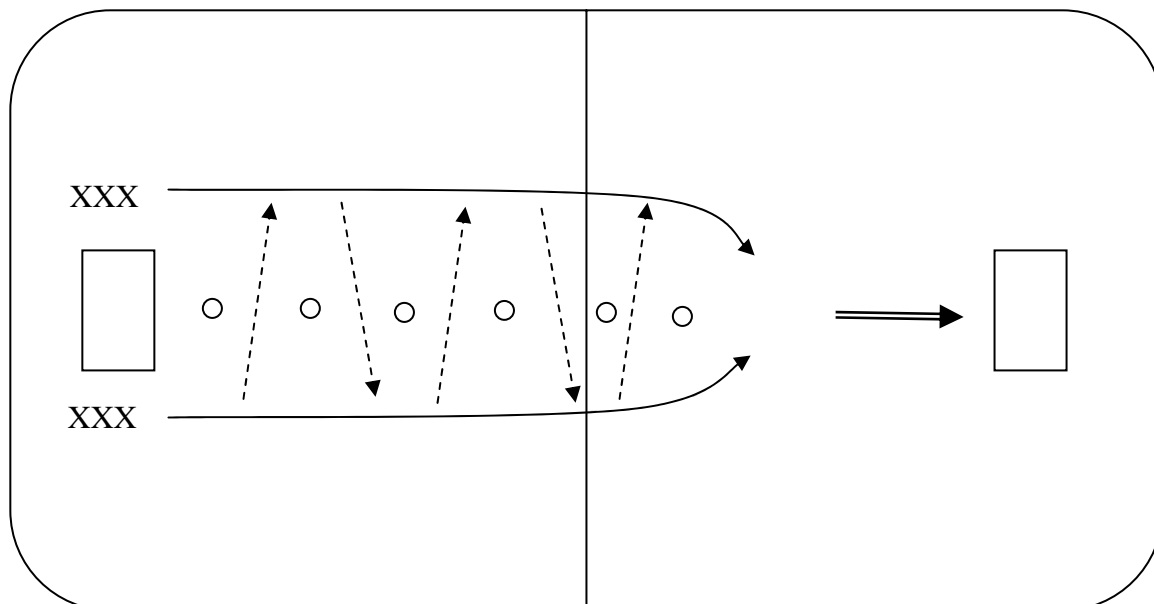
50. Concours pénalties par équipe : jeu sous forme de pénalties, équipe X contre équipe Y. Le premier de chaque colonne partent en même temps, font le tour du but et tente de marquer un but. Si un joueur manque le but, il doit réessayer jusqu'à ce qu'il marque (mais sans devoir refaire le tour du but). Une fois le but marqué, le joueur suivant de son équipe peut partir. Première équipe qui aura terminé sera gagnante. Entraîne vitesse et résistance au stress



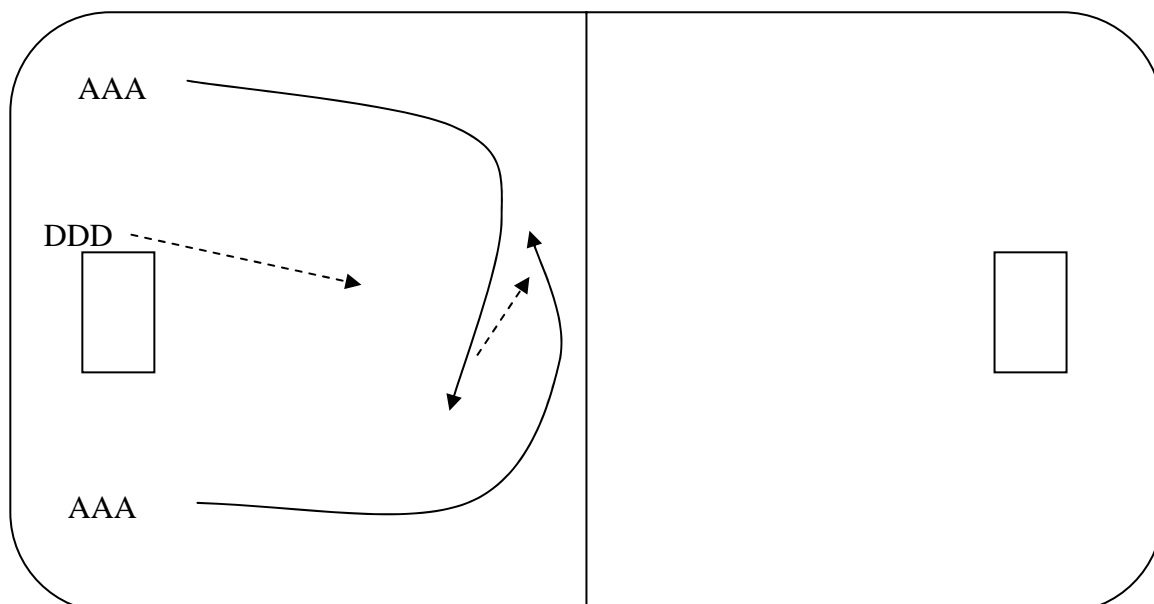
51. Concours pénalties individuel : Premier de la colonne parcourt un demi-cercle puis tente de marquer comme un pénalty. S'il ne marque pas, le joueur suivant peut partir et tenter un but sans aucune contrainte. Mais si le joueur marque, le suivant devra obligatoirement marquer, sinon il sera éliminé. Continuer ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il reste plus qu'un joueur. Celui-ci sera le gagnant.



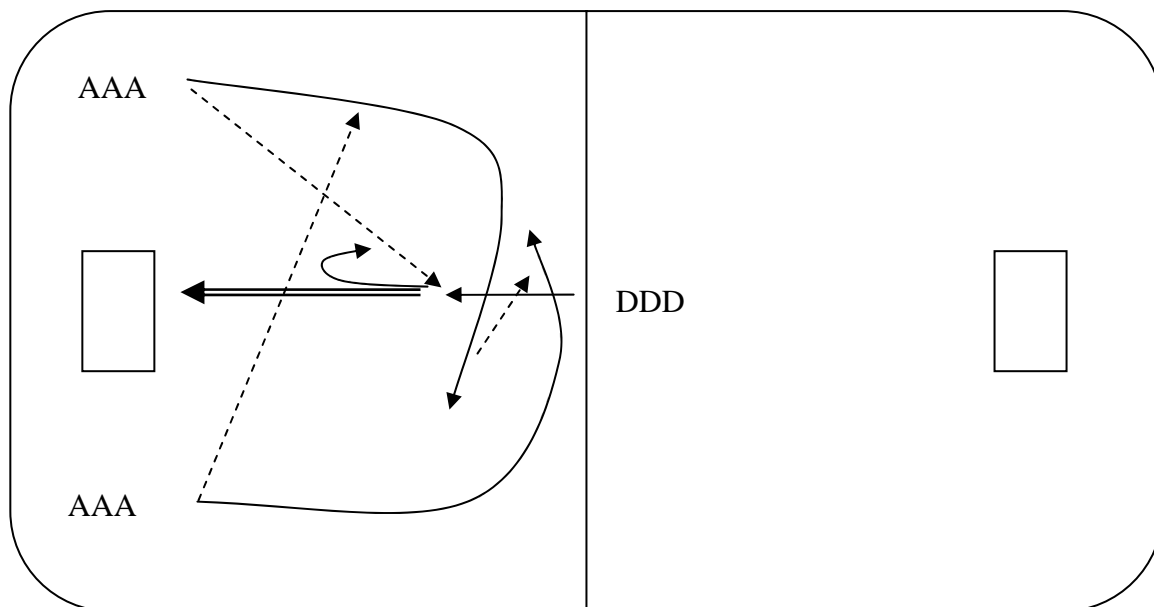
52. 2 contre zéro : les 2 premiers de chaque colonne se font des passes entre chaque cône. Finir par une attaque à 2 contre le gardien. Pour augmenter la pression, le groupe qui ne marque pas sera pénalisé par un petit exercice physique (pompes, abdos, ou autres). Possibilité d'introduire un défenseur.



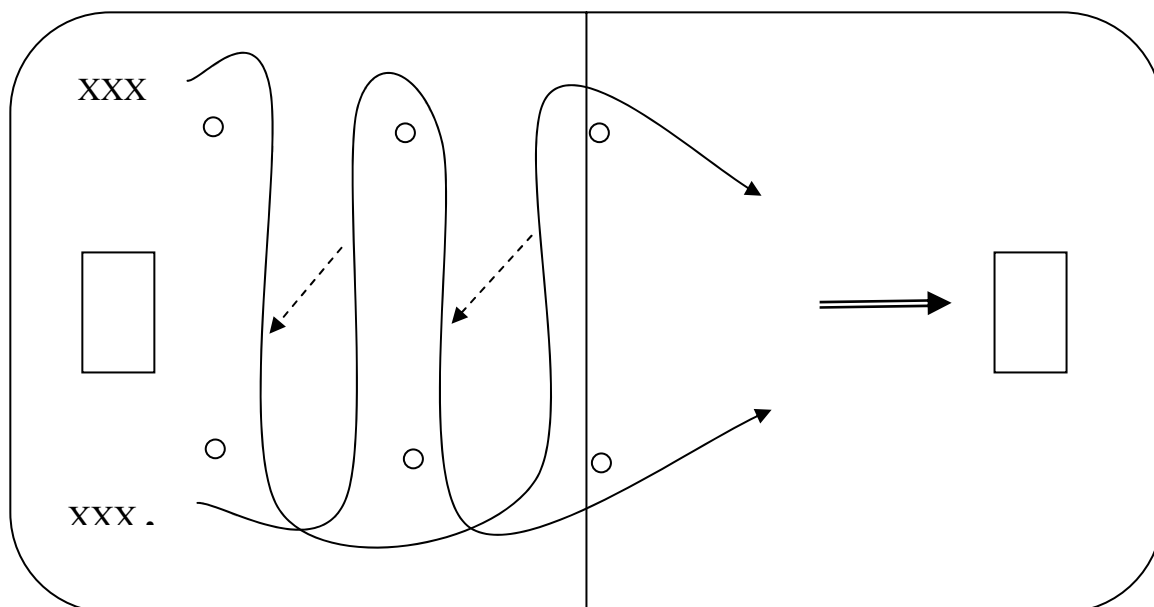
53. 2 contre 1 : 3 colonnes, les 2 premiers des colonnes A cours en demi-cercle, un des deux avec une balle. Puis action 2 contre 1. Le premier de la colonne D sera le défenseur. Les joueurs changent de colonne après chaque exercice.



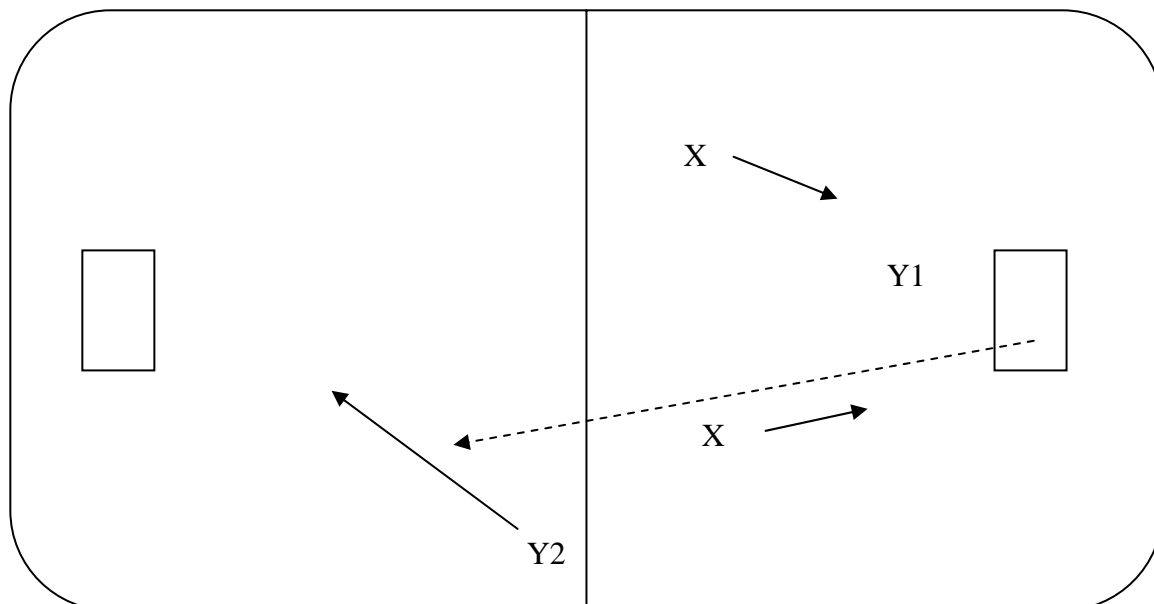
54. 2 contre 1, variante sans mélanger attaquant et défenseur : Une des 2 colonnes A fait une passe à au premier de la colonne D, tir direct. D devient ensuite un défenseur. Les 2 premiers des colonnes A court en demi-cercle, puis attaques 2 contre 1. Le défenseur n'a pas le droit d'intercepter la première passe, mais celle-ci doit intervenir avant le croisement. Le défenseur reste dans la colonne D, mais les attaquants inversent leur colonne.



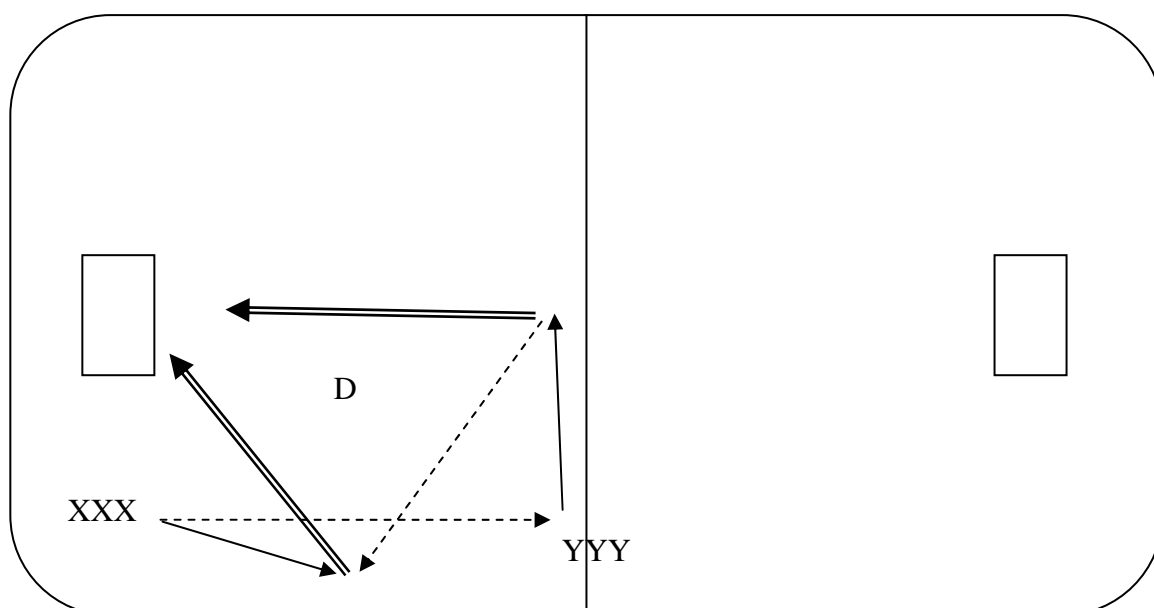
55. Multiple croisements : les 2 premiers de chaque colonne partent en même temps, et slaloment entre les cônes. A chaque croisement, ils se passent la balle. Le joueur sans balle passe toujours derrière son coéquipier avec balle. Finir par une action contre le gardien (avec ou sans défenseur).



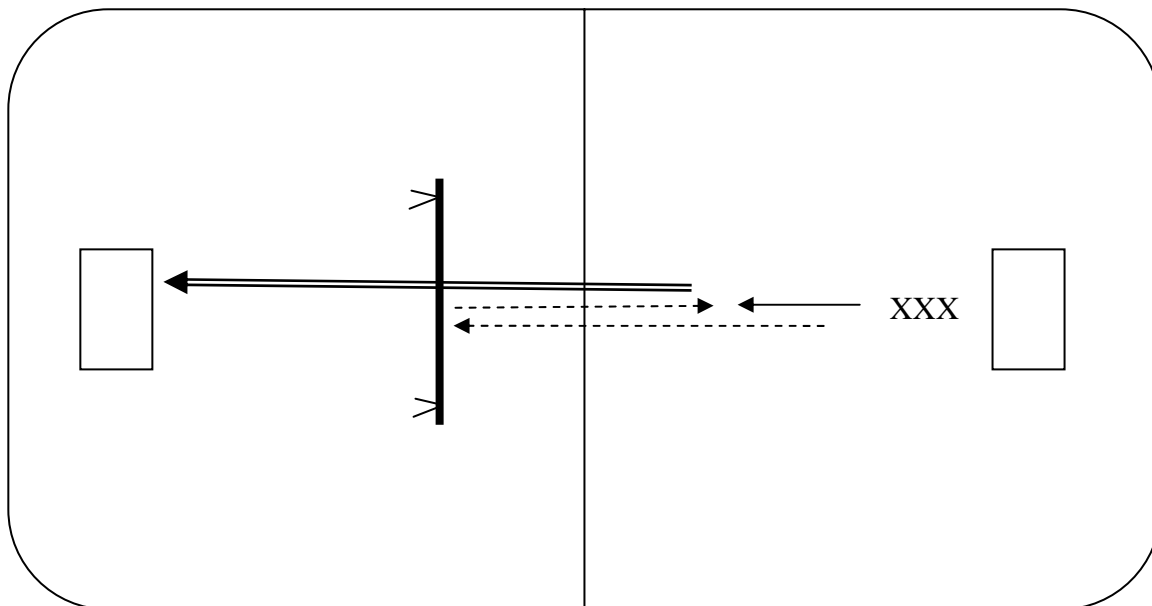
56. 2 contre 1, puis contre à 2 contre 2 : commencer par un 2 contre 1 (Y2 inactif et reste à la hauteur de la ligne médiane). Juste après le tir au but, le gardien lance une contre-attaque en faisant une passe à Y2. Les joueurs X doivent alors revenir et défendre leur but. Le joueur Y1 soutient son coéquipier Y2.



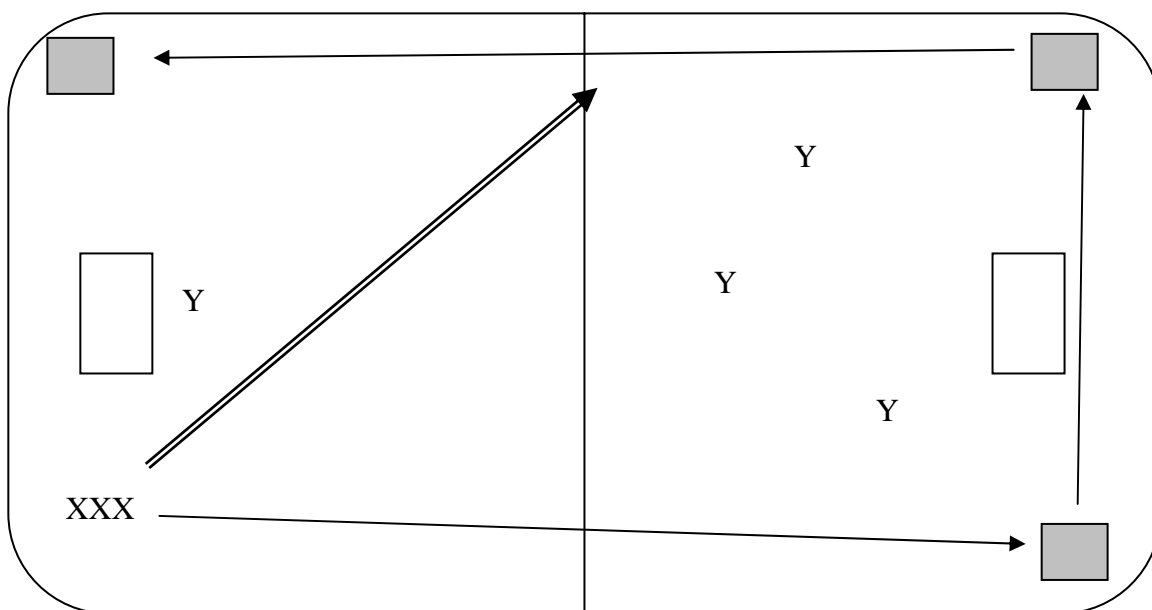
57. 2 contre 1, variante : X passe à Y. Le défenseur D très passif à ce moment-là. Y court au centre le long de la ligne médiane, entre-temps X court à mi-chemin le long de la bande. 2 possibilités selon la position de D : Y tir direct, ou Y passe à X qui tir direct



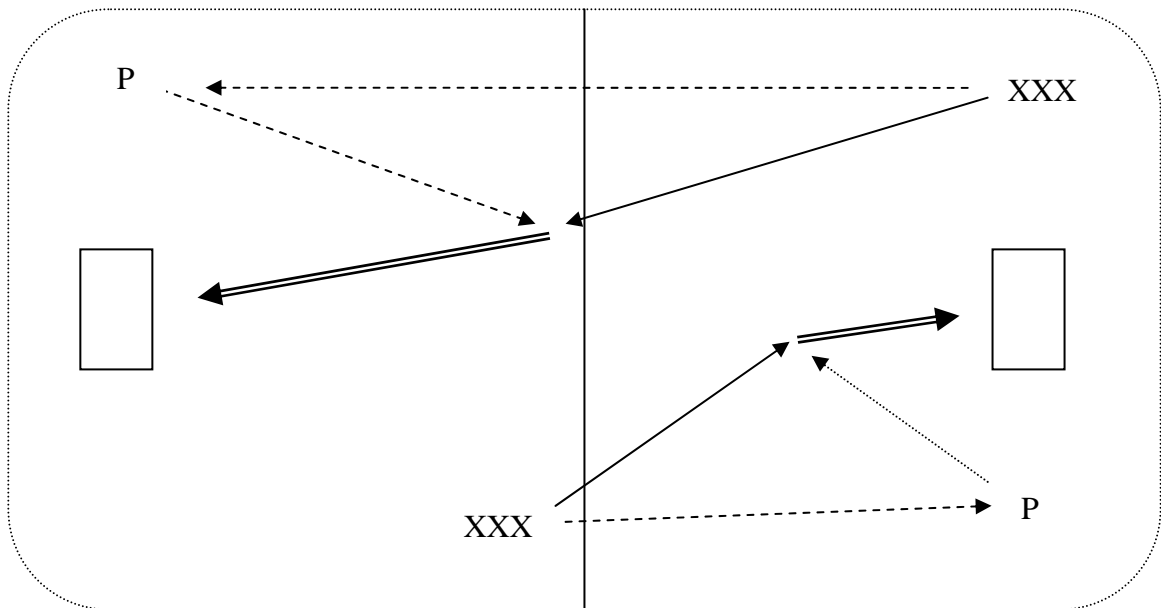
58. Exercice d'adresse : passe contre le banc (rebond), puis tir direct par-dessus le banc dans le but (ne pas mettre le banc trop prêt du but). Réussir 10 tirs dans le but d'affiler.



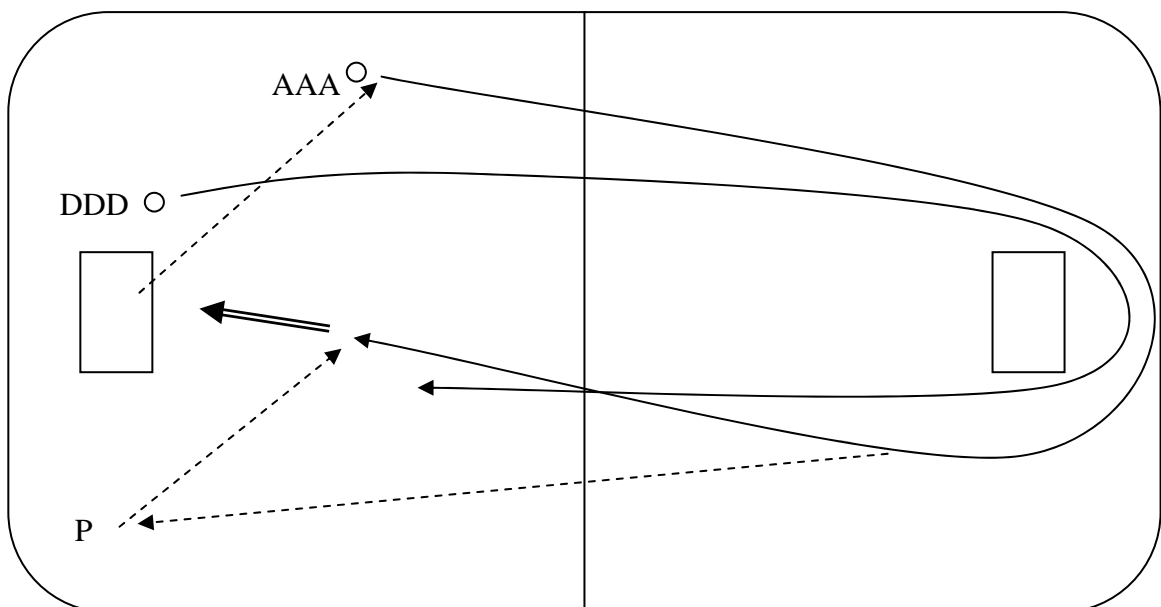
59. Balle brûlée avec cane et balle d'unihockey. Des tapis définissent les zones de repos. La balle est « brûlée », lorsque l'équipe Y a réussi à la mettre dans le but.



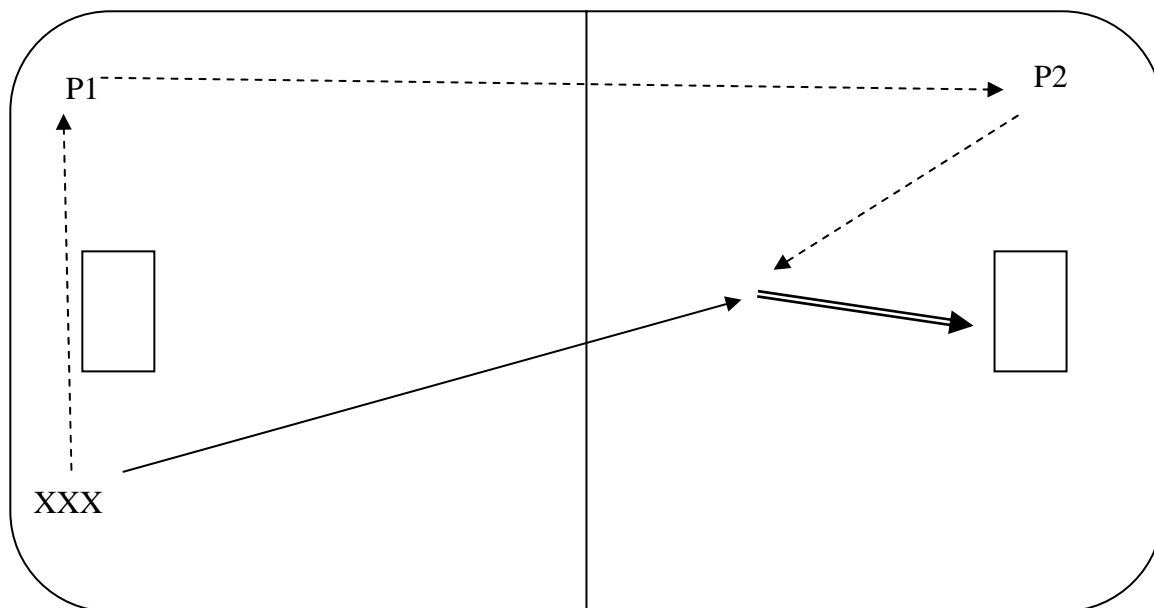
60. Passe-tir : premier de la colonne fait une passe à P, court au milieu, reçoit la passe en retour, tir direct. Varier la distance de la première passe d'une colonne à l'autre.



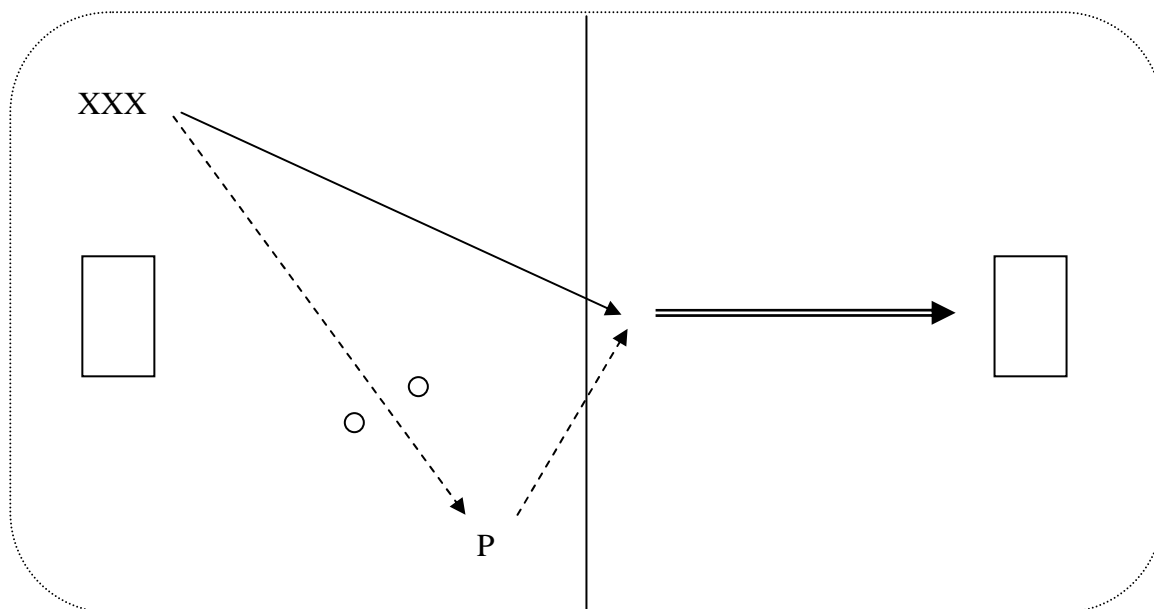
61. Course poursuite : La passe du gardien au joueur A donne le signal de départ. L'attaquant A tourne derrière le but opposé, donne la balle à P, qui la redonne, tir. Au même signal de départ, le défenseur D court derrière le but adverse et tente de récupérer la balle. Pour augmenter la difficulté, le passeur P change de position à chaque passage.



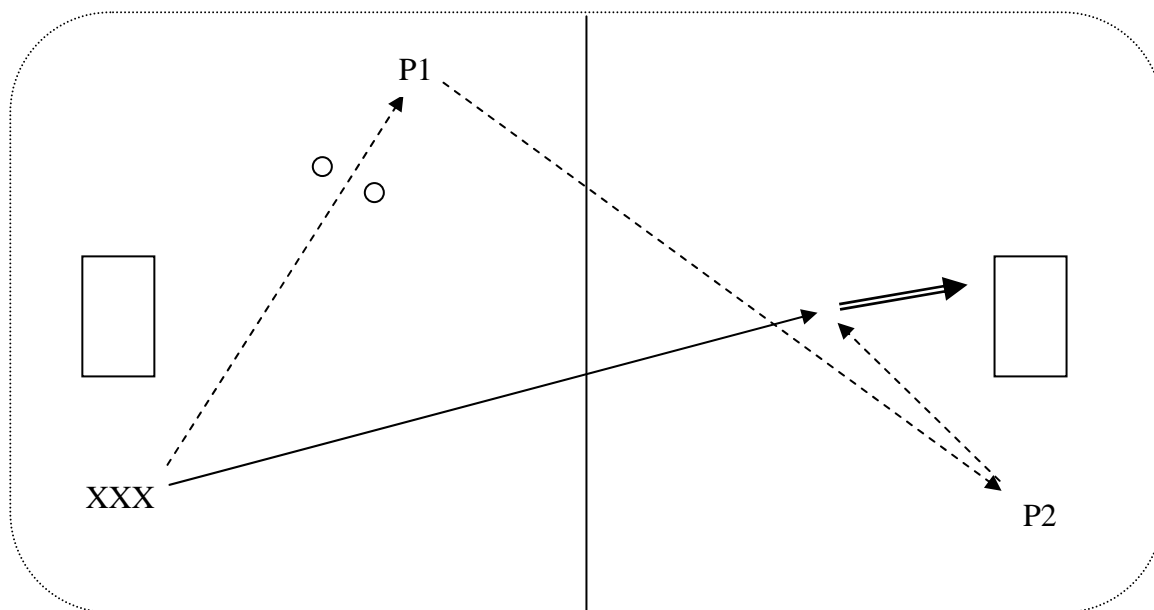
62. Exercice de passes avec tir : le premier de la colonne X passe la balle à P1 et la redonne à P2. Entre-temps, X court au centre, puis reçoit la balle de P2, tir direct



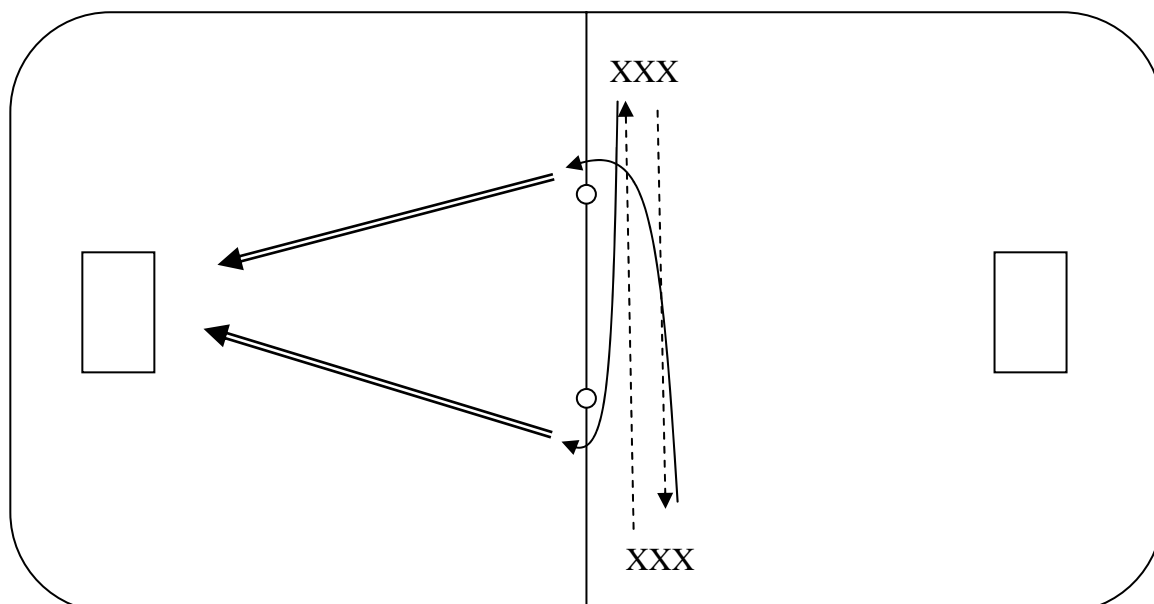
63. Exercice de passes avec tir : Le premier de la colonne X passe la balle à P1, mais il doit obligatoirement viser entre les 2 cônes. X court au milieu, reçoit la balle en retour, et tir direct.



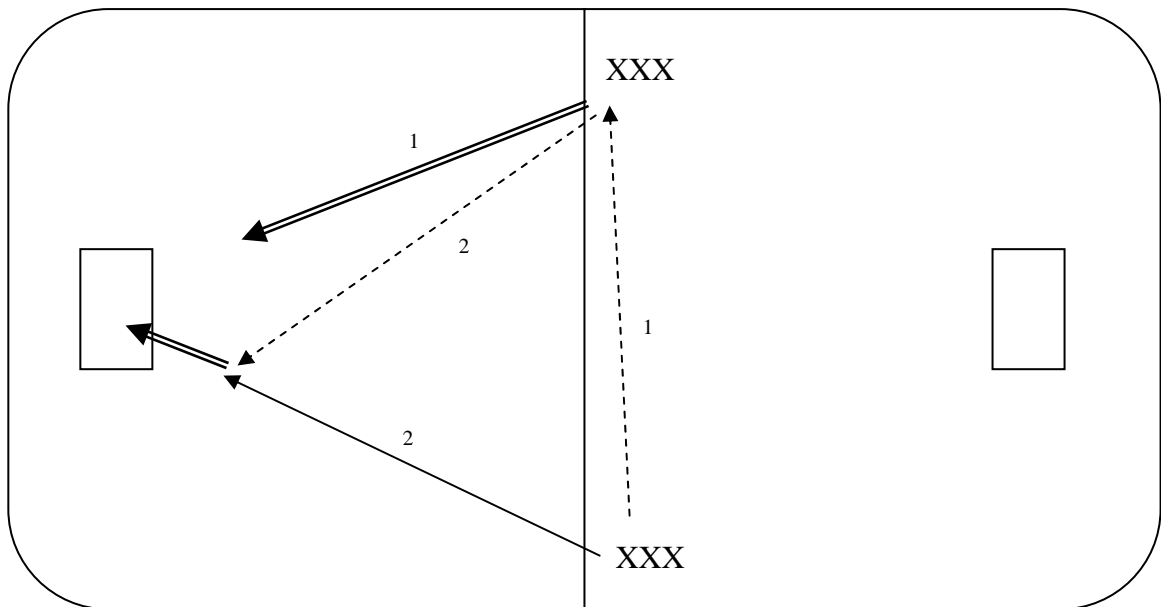
64. Exercice de passes avec tir : Le premier de la colonne X passe la balle à P1, mais il doit obligatoirement viser entre les 2 cônes. Ensuite P1 redonne la balle à P2. Entre-temps X court au milieu, puis reçoit la passe de P2, et tir direct.



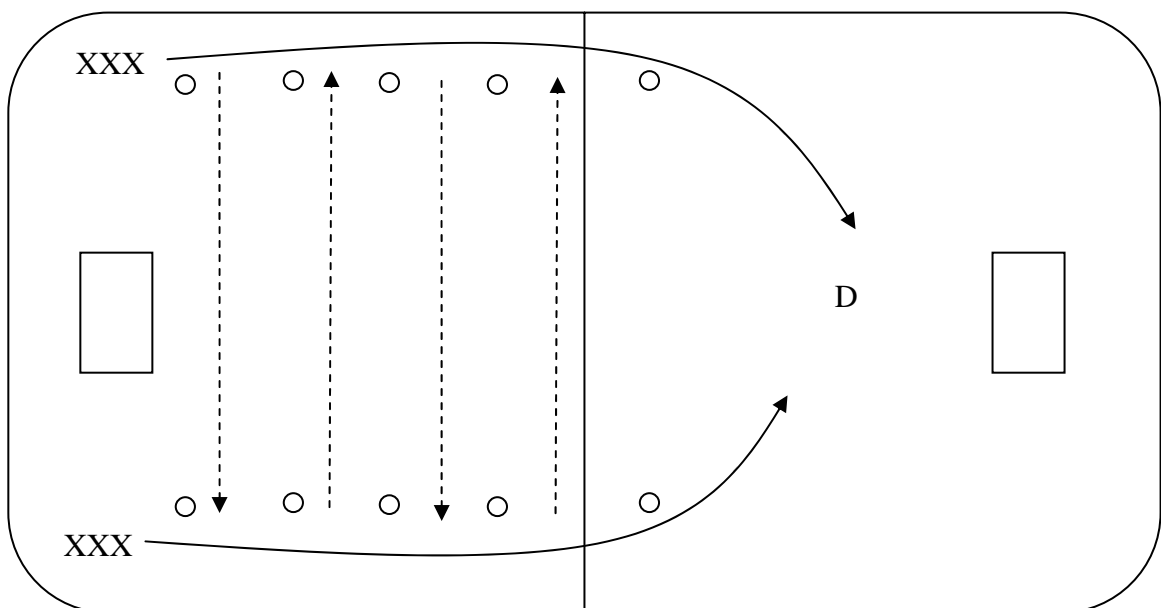
65. Exercices de passes-conduite de balle, tir : passe à la colonne au premier de la colonne opposée, conduite de balle jusqu'au 2^e cône, tir (en pivot ou back-hand, selon courbure de la canne).



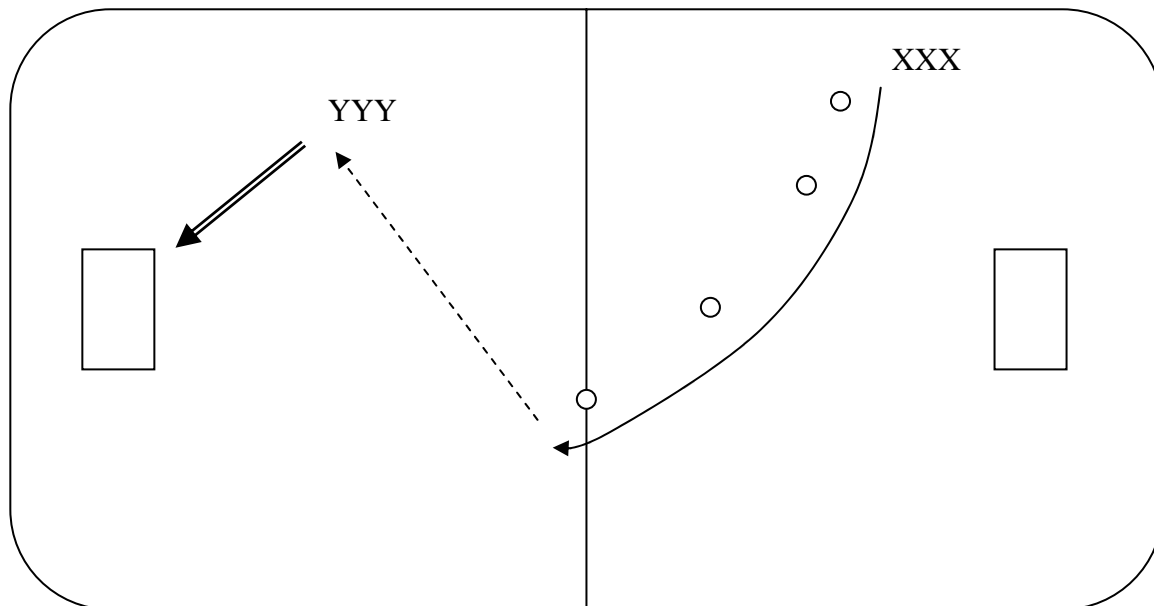
66. Exercice de tirs directs : Pour un gaucher : lorsqu'il est dans la colonne de droite il reçoit une passe latérale, tir frappé direct (1); lorsqu'il est dans la colonne de gauche, il coure devant le but, reçoit une passe de la colonne opposée, tir (2). Pour un droitier, ce sera l'inverse. Entraîne aussi l'observation, car les joueurs sont obligés de regarder la courbure de canne de leur coéquipier. Ils ne peuvent pas exécuter l'exercice sans réfléchir.



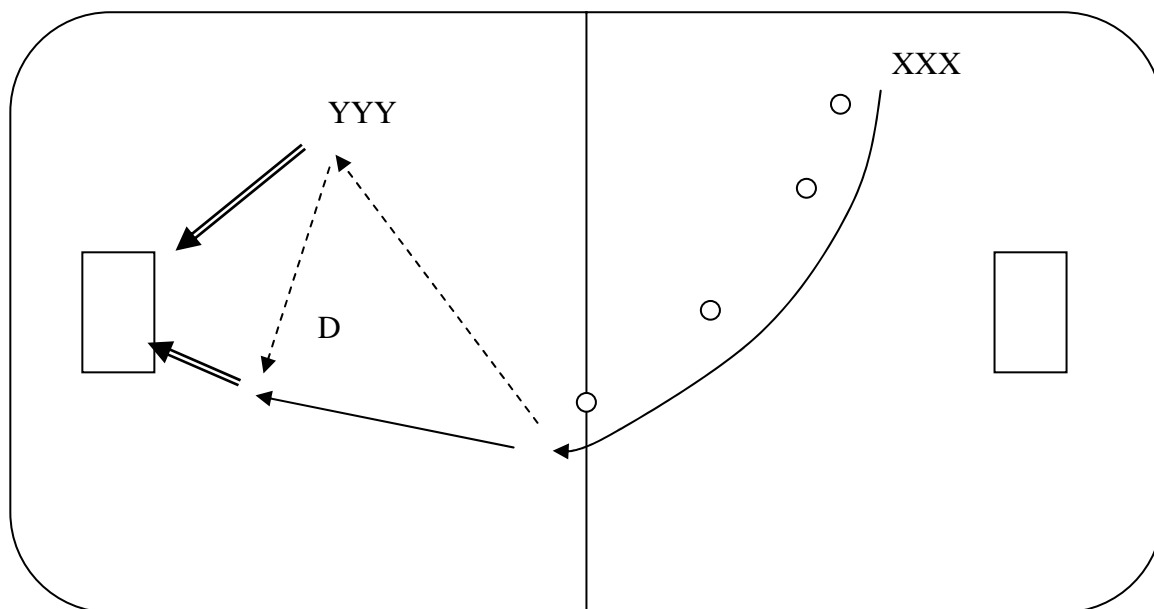
67. Exercices de passes et 2 contre 1 : les 2 premiers de chaque colonne longe la bande et se font des passes entre chaque cône. Finir par un 2 contre 1. Défenseur D éventuellement avec la canne à l'envers. A la sortie des cônes, les 2 attaquants se trouvent dans une position défavorable pour attaquer. A eux de se replacer correctement pour le 2 contre 1.



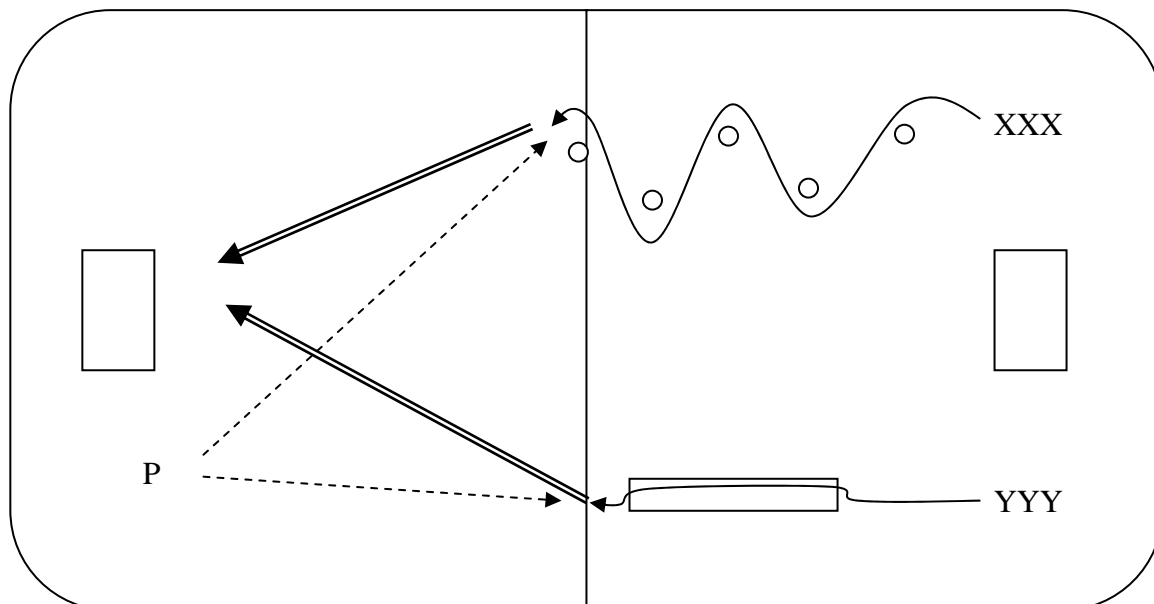
68. Conduite de balle – tir direct : Le joueur de la colonne X court en demi-cercle (défini par des cônes ou piquets), passe sur Y, tir frappé direct.



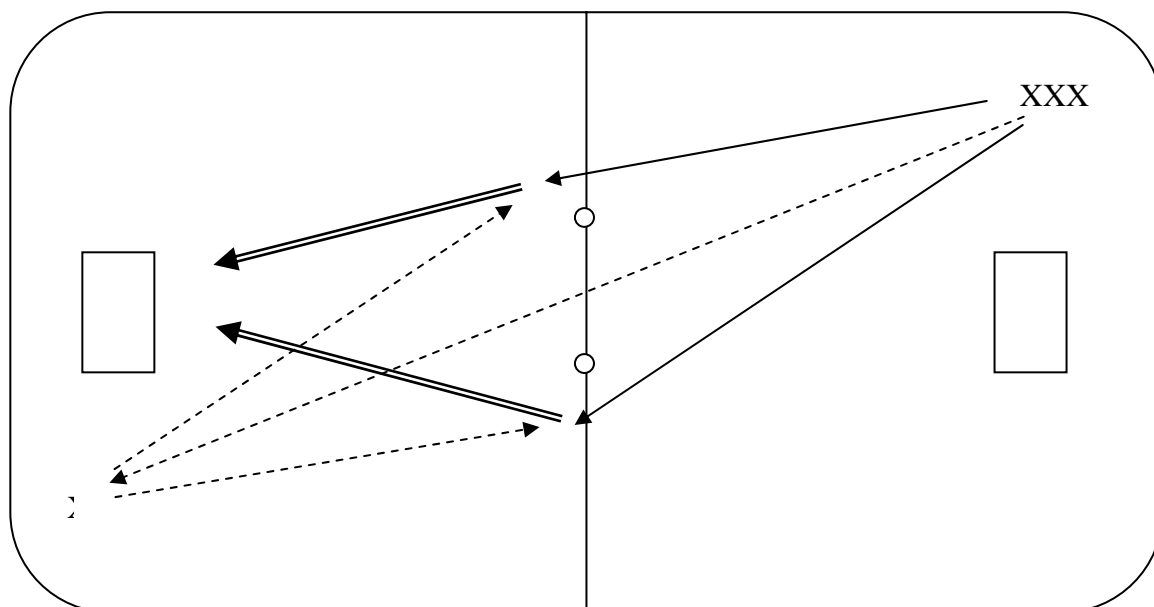
69. 2 contre 1, favorisant les tirs directs : le joueur de la colonne X court en demi-cercle (défini par des cônes ou piquets), passe sur Y, finir par un 2 contre 1. Le défenseur D n'intercepte pas la première passe (X sur Y).



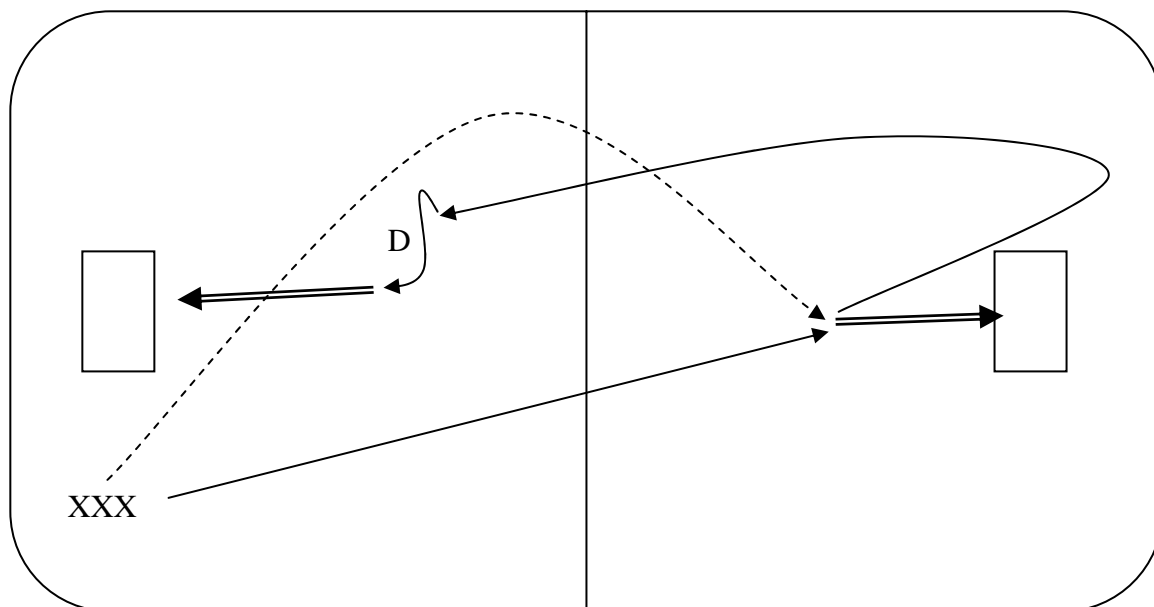
70. Exercice de tirs : le joueur effectue un parcours d'obstacle (équilibre, orientation), reçoit une passe directement à la sortie, tir. Par exemple : le joueur de la colonne X effectue un slalom en reculant, avant de recevoir la balle ; ou le joueur Y cours par-dessus un banc mis à l'envers, avant de recevoir la passe.



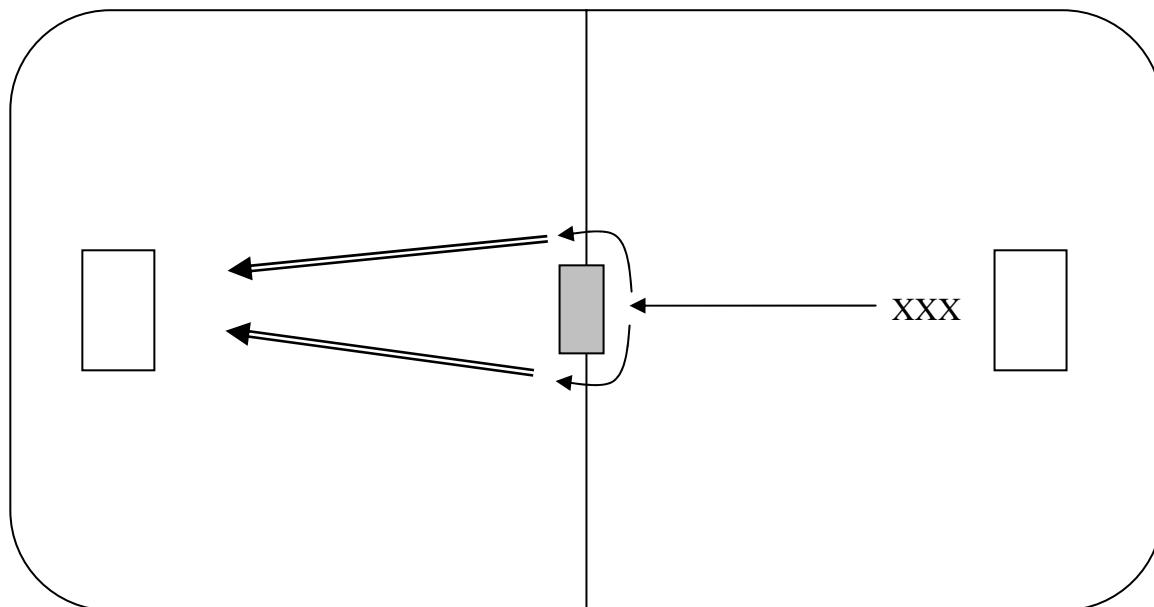
71. Exercice de passe-tir : passe entre 2 piquets large, passe en retour à gauche ou droite selon joueur, tir direct



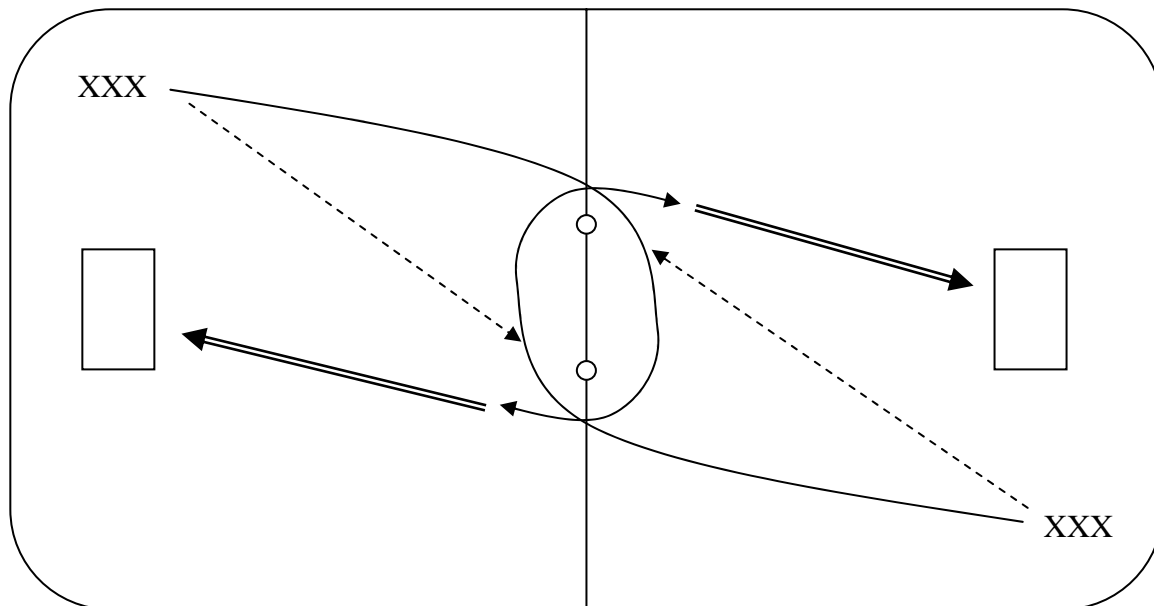
72. Diverses adresses techniques : le premier de la colonne X part, le suivant lui fait une passe en l'air, tir direct. Ensuite il récupère la balle et effectue un 2 contre 1 avec le défenseur D. L'attaque prend ensuite la passe du défenseur.



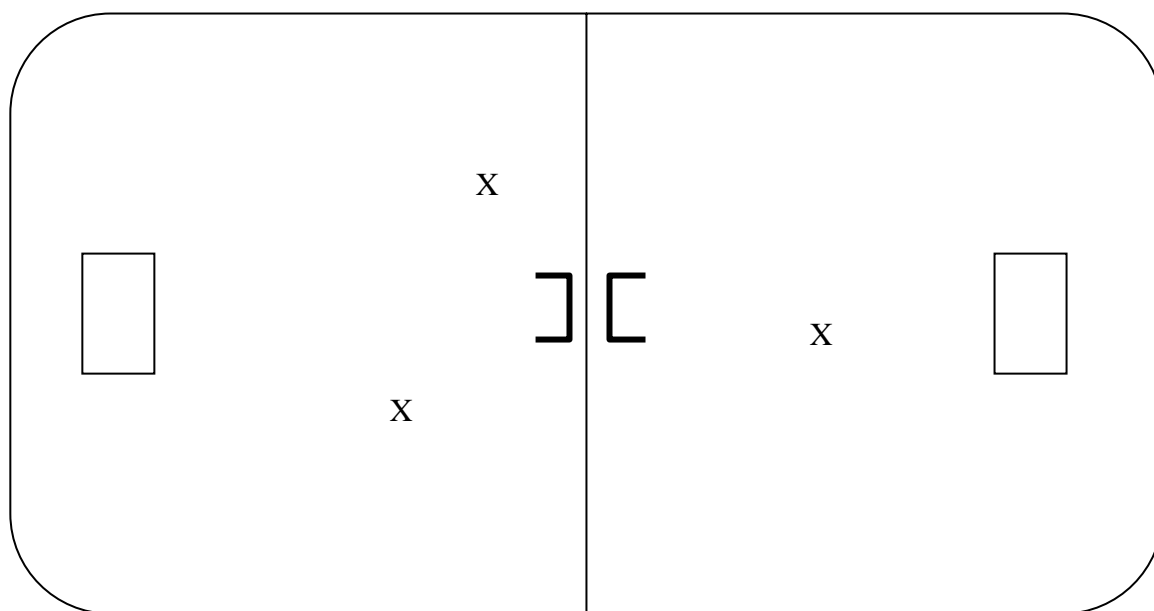
73. Exercice de tir avec vue masqué du gardien : passe avec caisson, puis tir à gauche ou à droite selon les vœux du joueur



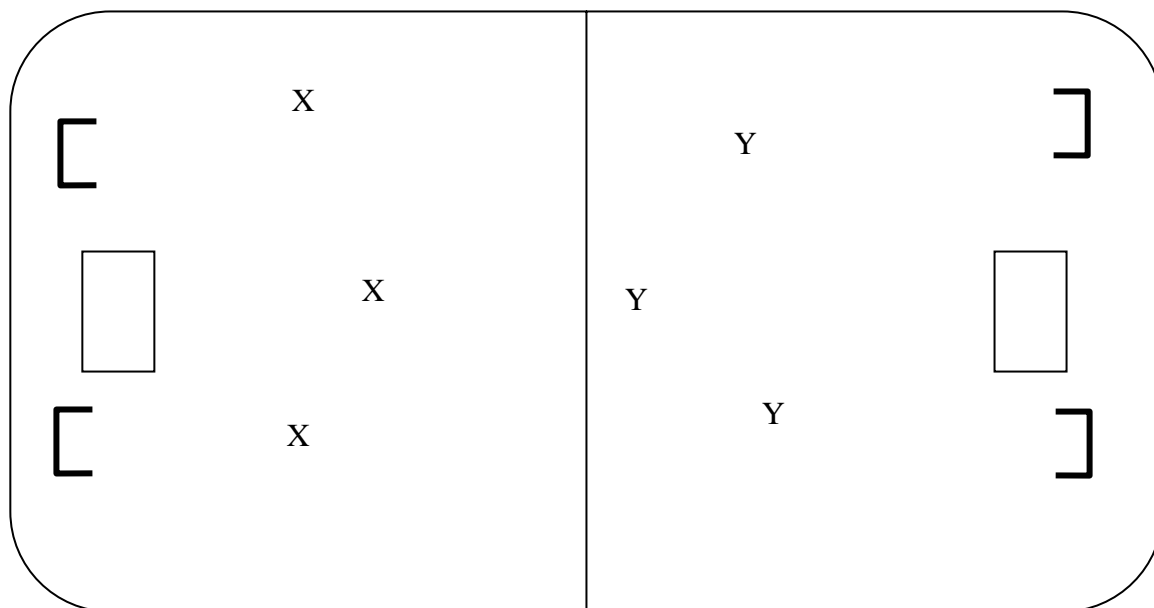
74. Carrousels imbriqués : 2 carrousels autour d'un obstacle au milieu de la salle, passe du groupe opposé. Les joueurs ne changent pas de groupes.



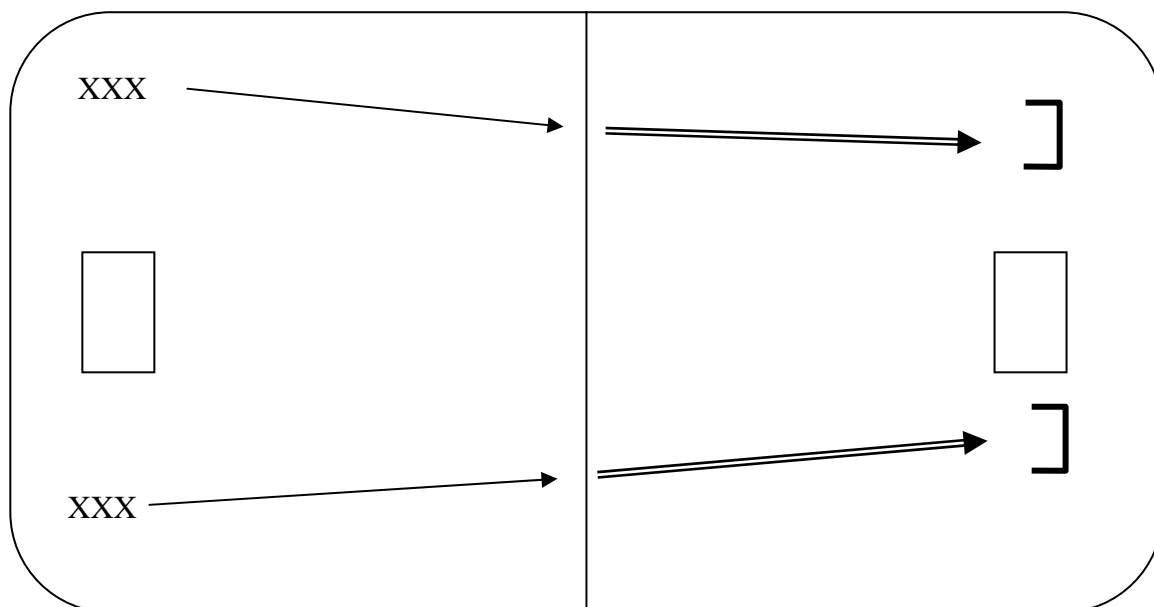
75. match avec but au milieu : entraîne jeu derrière les buts, vision du jeu



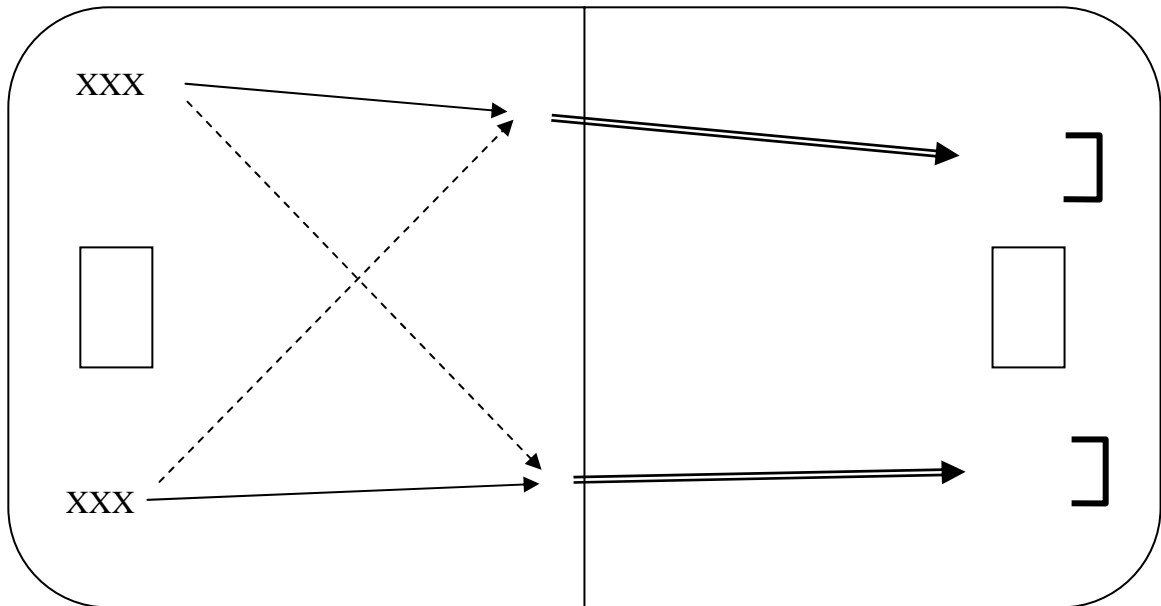
76. match avec 4 buts : chaque équipe doit défendre 2 buts (intelligence du jeu)



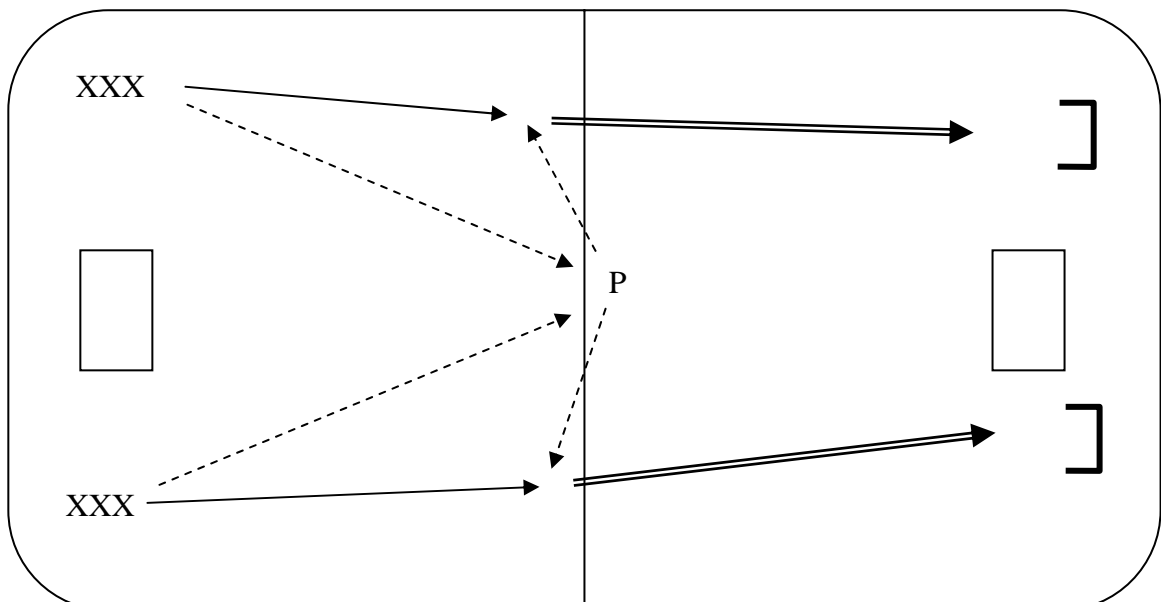
77. tir en mouvement : 2 colonnes, les 2 buts se trouvent du même côté du terrain. Le joueur avance jusqu'au milieu de ligne médiane, puis tir. Possibilité d'imposer le type de tir (accompagné, frappé,...). Peut aussi se faire avec un seul but.



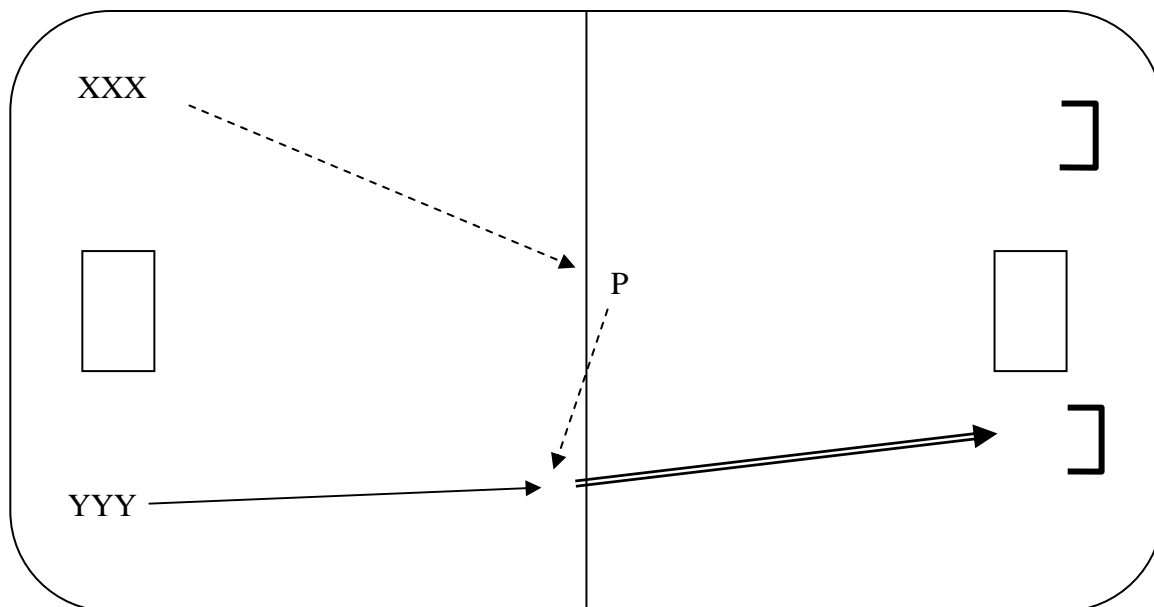
78. Passe-tir : 2 colonnes, les 2 buts se trouvent du même côté du terrain. Le premier d'une colonne avance jusqu'à la ligne médiane, reçoit une passe de l'autre colonne, tir. Peut aussi se faire avec un seul but.



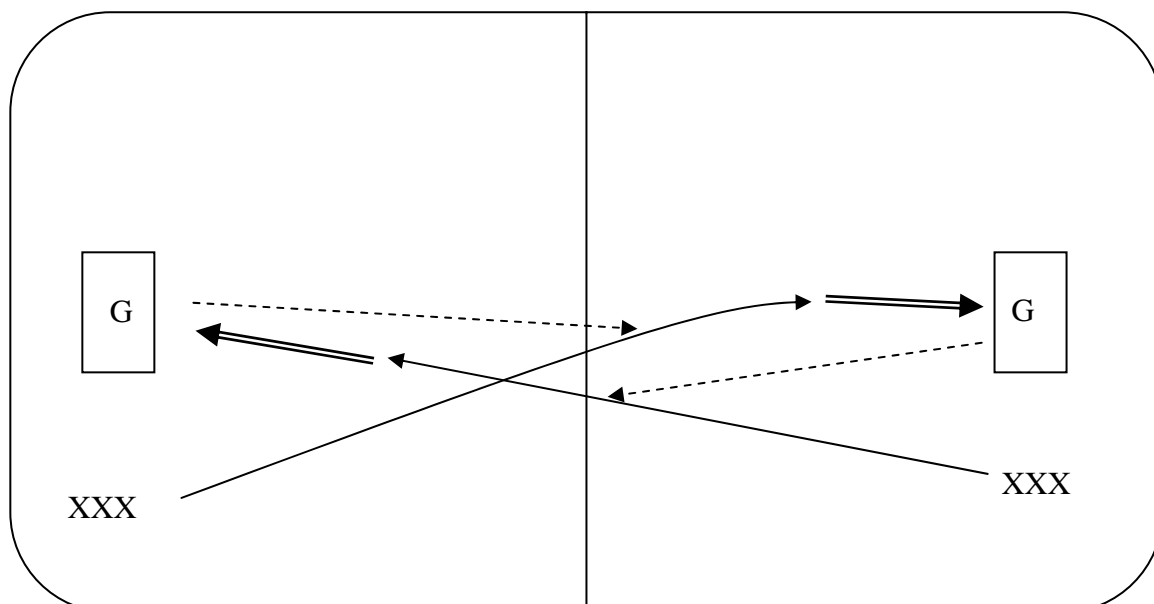
79. Passes-tir : 2 colonnes, les 2 buts se trouvent du même côté du terrain. 1-2 avec le passeur P, tir. Le passeur joue alternativement avec les colonnes de gauche et de droite. Peut aussi se faire avec un seul but.



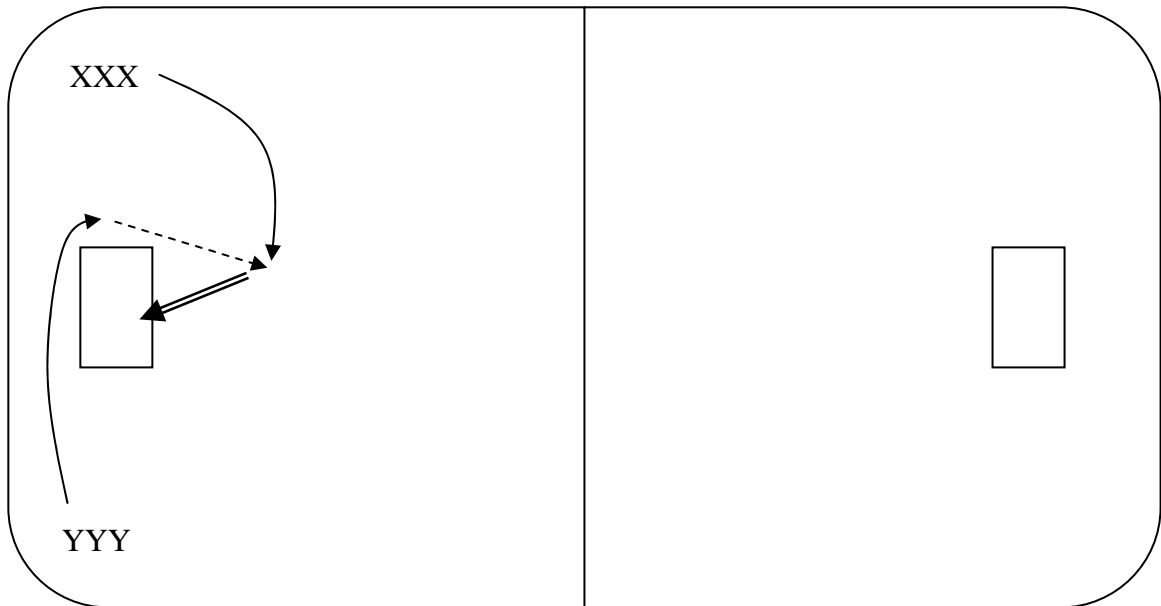
80. Passes-tir : variante de l'exercice précédent : X passe sur le passeur P. Entre-temps Y avance à la ligne médiane. Reçoit la balle du passeur, tir. Important que le joueur Y ne parte pas trop tôt, car il ne doit jamais s'arrêter dans sa course (synchronisation). Alternner cet exercice gauche-droite. Peut aussi se faire avec un seul but.



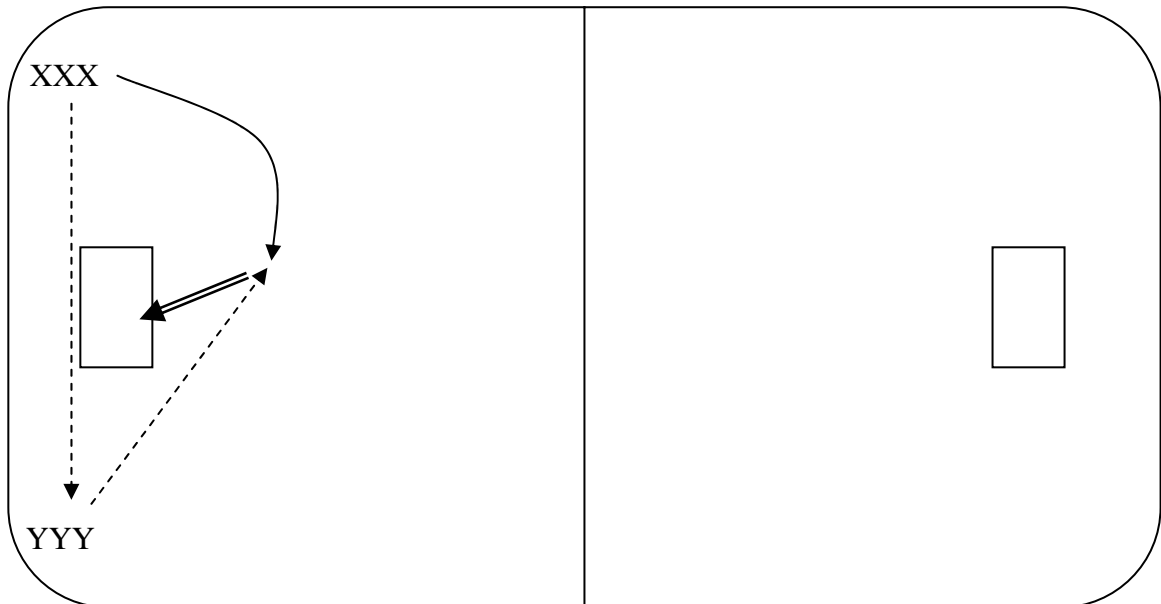
81. contre-attaque par le gardien : relance du gardien sur joueur, puis 1 contre 0. Alternner les 2 directions.



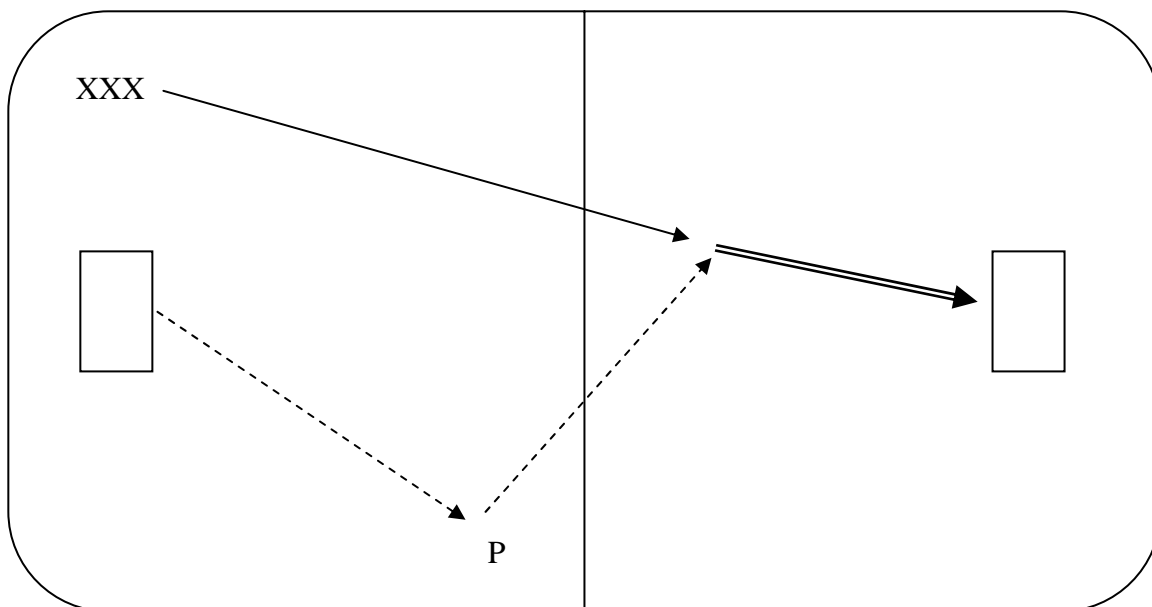
82. jeu derrière le but : Y se déplace derrière le but, passe à X qui s'est entre-temps bien positionné, tir. Possibilité de rajouter un défenseur passif (sans canne, ou canne à l'envers)



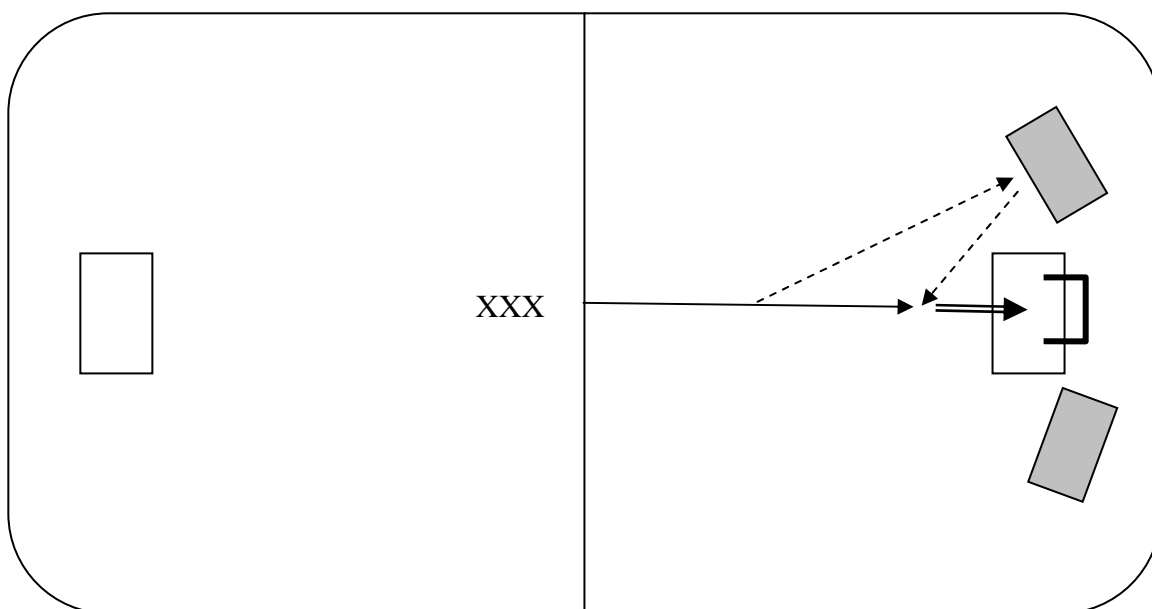
83. jeu derrière le but 2 : X passe à Y, redonne la balle à X, qui entre-temps à couru devant le but. Tir direct.



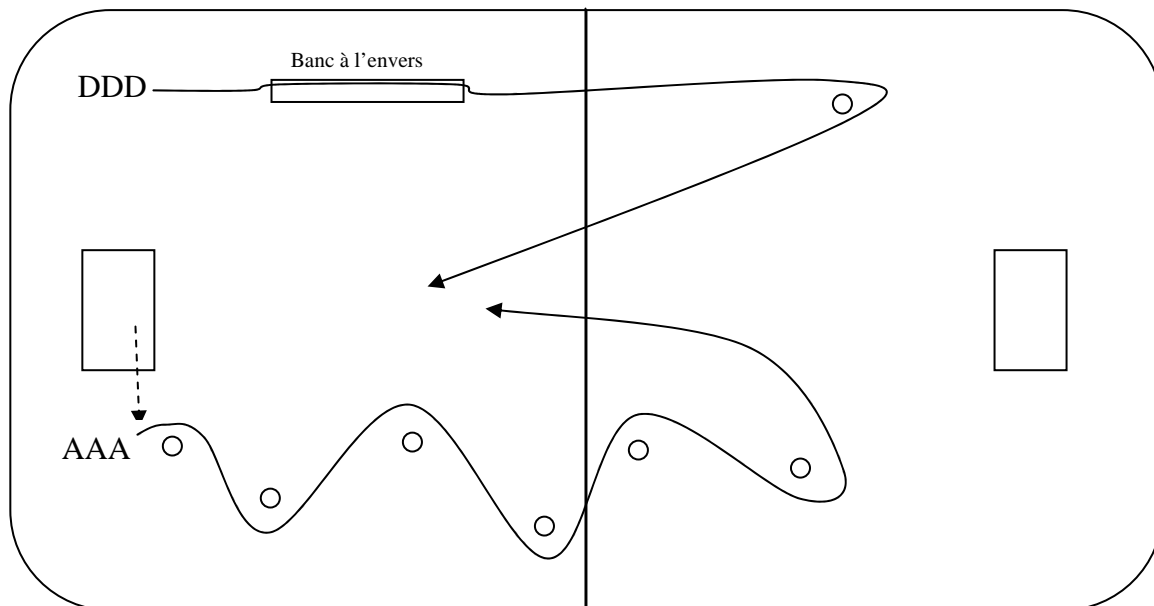
84. relance du gardien, passe-tir : le gardien donne la balle au passeur P. Au même moment X démarre, reçoit la balle de P en pleine course, tir direct. X ne doit pas démarrer trop tôt pour ne pas s'arrêter dans sa course.



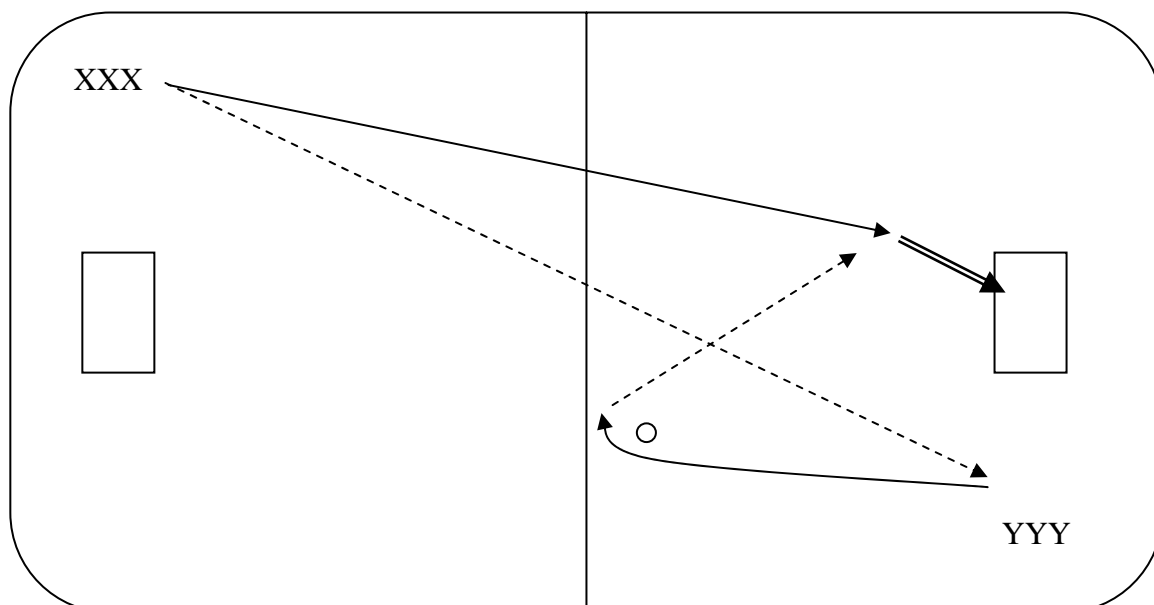
85. Rebonds : le joueur X avance, 1-2 avec le caisson (gauche ou droite à choix), tir direct. Variante : passe légèrement levée contre le caisson, mais pas plus haut que la hauteur du genou



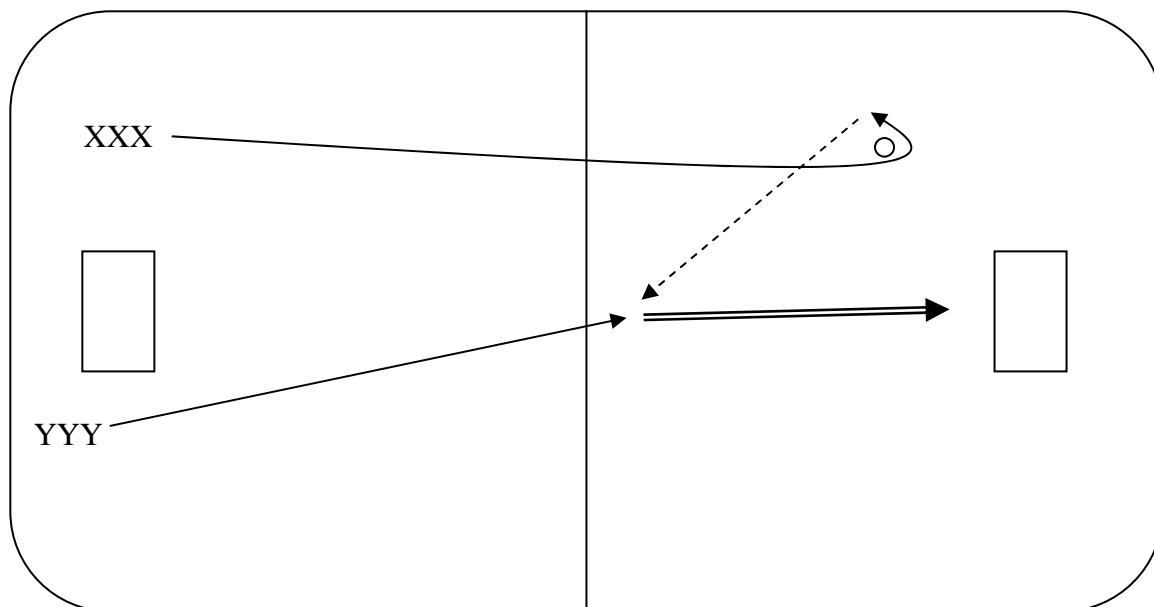
86. vitesse et 1 contre 1 : Les 2 premiers de chaque colonne doivent effectuer un parcours d'obstacle. X avec balle, Y sans balle. Ensuite 1 contre 1. S'arranger pour que Y doit effectuer le parcours d'obstacles à grandes vitesses pour pouvoir défendre à temps. Exemple ci-dessous : le gardien donne le départ en passant la balle à A, qui effectue un slalom, avant de pouvoir tenter de marquer un but. Au même moment, D cours par-dessus un banc, tourne autour du cône, puis reviens pour défendre son but. Possibilité d'imposer au défenseur de tenir la canne à l'envers pour mieux entraîner la position du corps durant la défense.



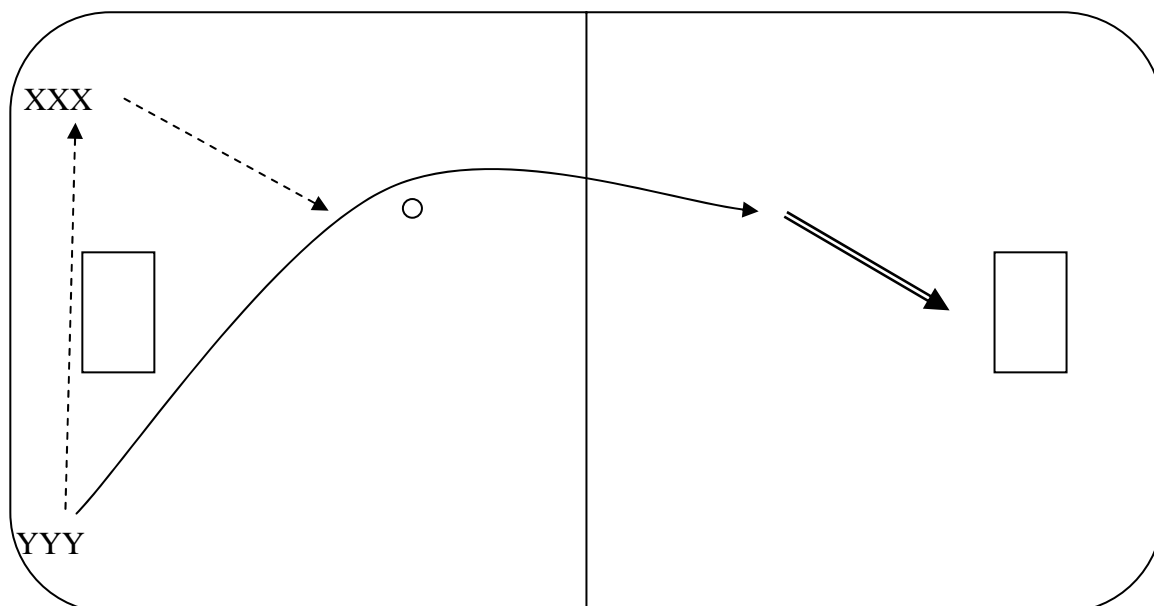
87. Exercice pré-tactique : X passe sur Y. Y avance jusqu'au cône, passe sur X qui entre-temps à sprinter jusque devant le but. Interdire les passes parallèles à la ligne médiane, si nécessaire avec un obstacle.



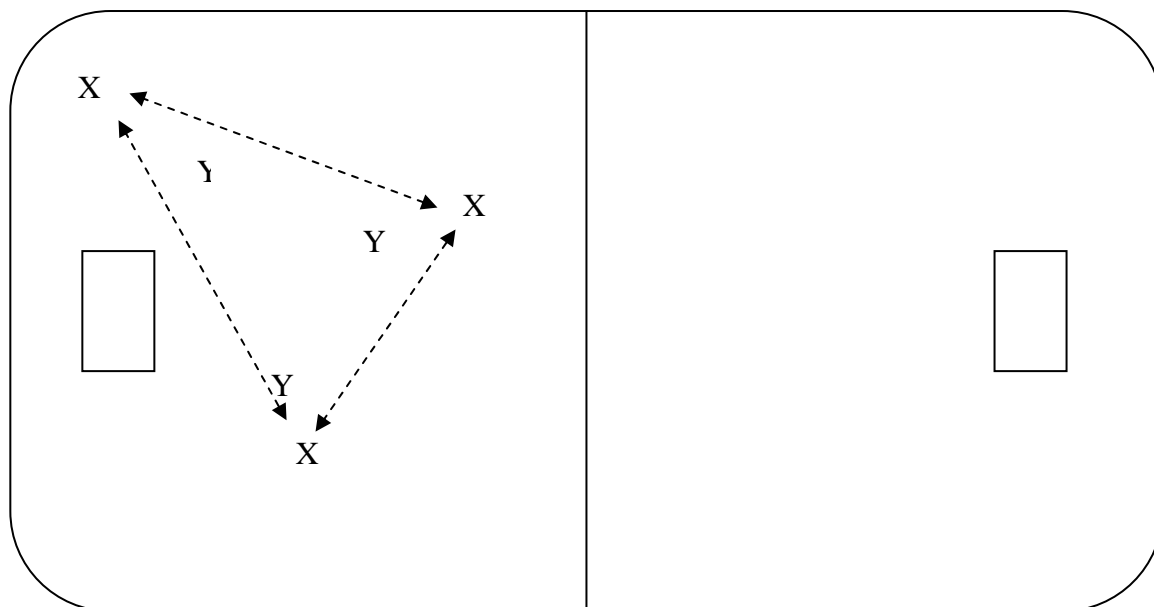
88. Exercice pré-tactique : Passe en retrait : le joueur X sprint (feinter l'hypothétique défenseur), tourne autour du cône, passe à Y qui est entre-temps venu à la ligne médiane, tir direct.



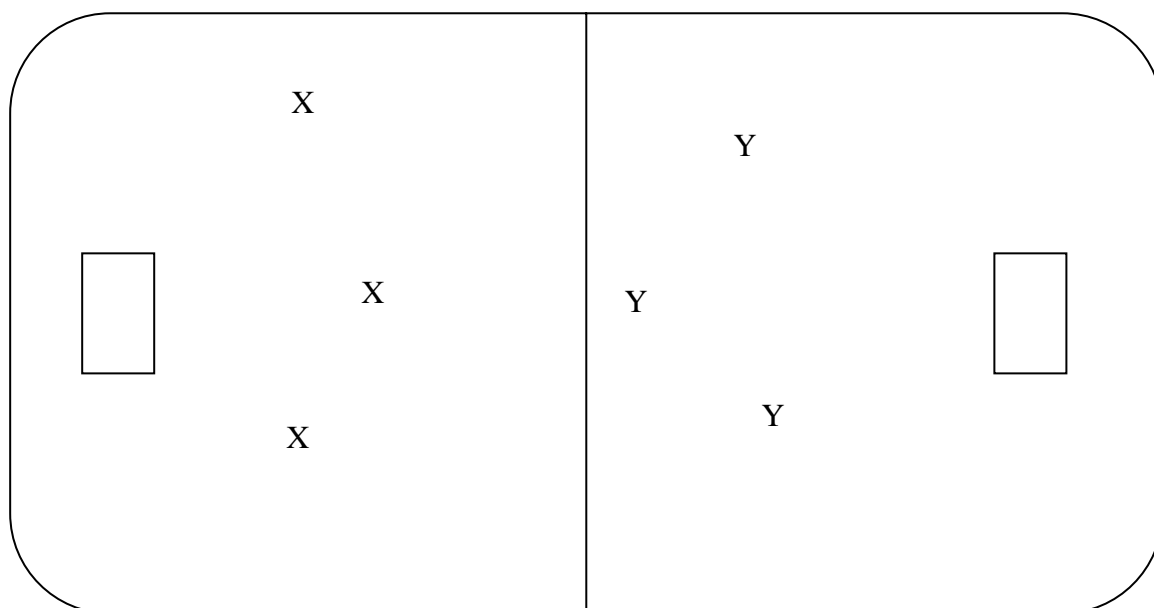
89. Réception d'une passe en mouvement : Y passe à X. Y court vers le but, mais en passant à gauche du cône. Peu avant le cône, X redonne la balle à Y. En fin de course, tir ou dribble du gardien. Il est important que Y ne s'arrête jamais dans sa course



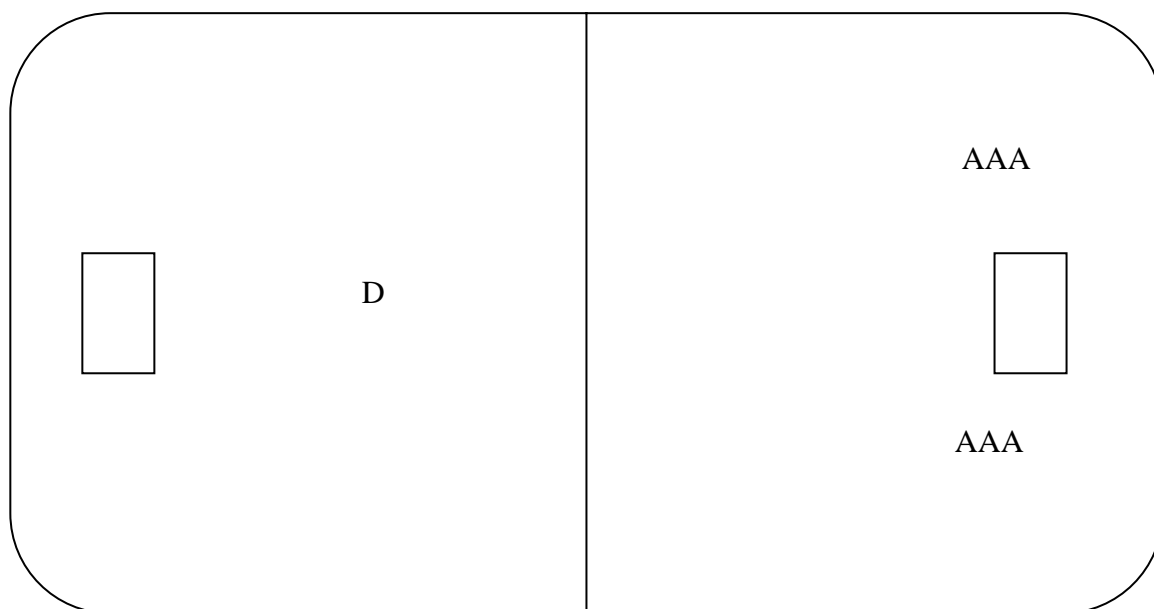
90. Vision du jeu et démarquage : 2 équipes de 3 joueurs. L'équipe en possession de la balle doit faire un maximum de passe sans se faire intercepter la balle par l'équipe adverse. Si celle-ci réussit à récupérer la balle, elle peut à son tour tenter d'effectuer un maximum de passes. La première équipe à 10 passes consécutives a gagnée. Veiller à proscrire les coups de canne. Définir une zone, par exemple moitié d'un petit terrain. Cet exercice peut aussi se jouer sans balle.



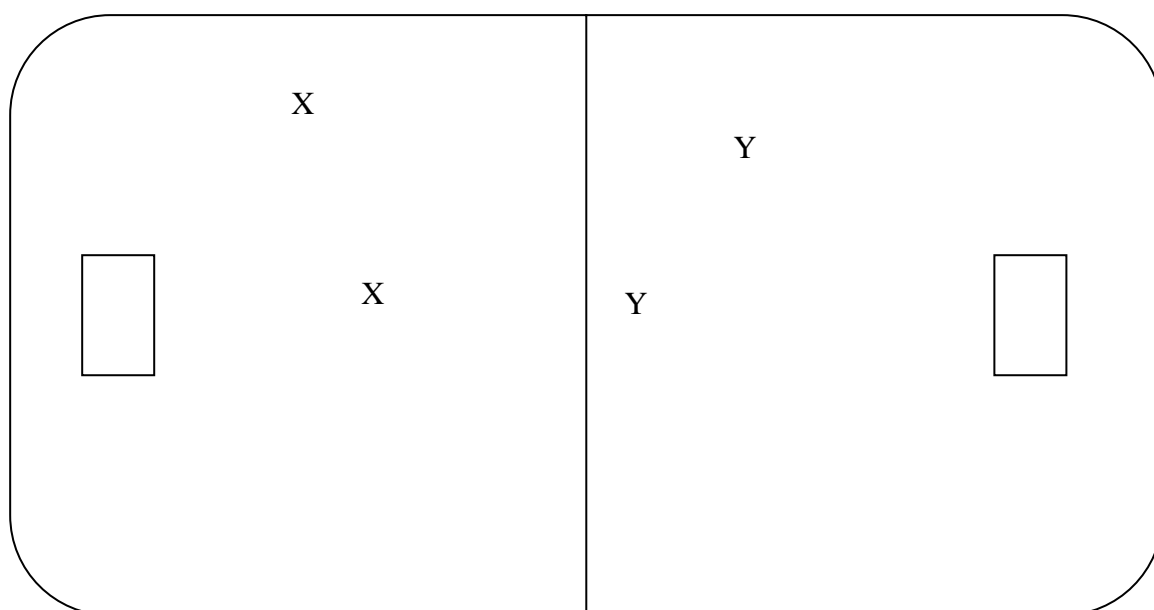
91. Vitesse et intensité du jeu : 3 équipes de trois joueurs, les 2 premières s'affrontent. L'équipe qui encaisse un but est remplacée par celle au repos. Si aucun but n'est marqué après un temps maximal (1 ou 2 minutes), l'équipe la plus récente peut rester.



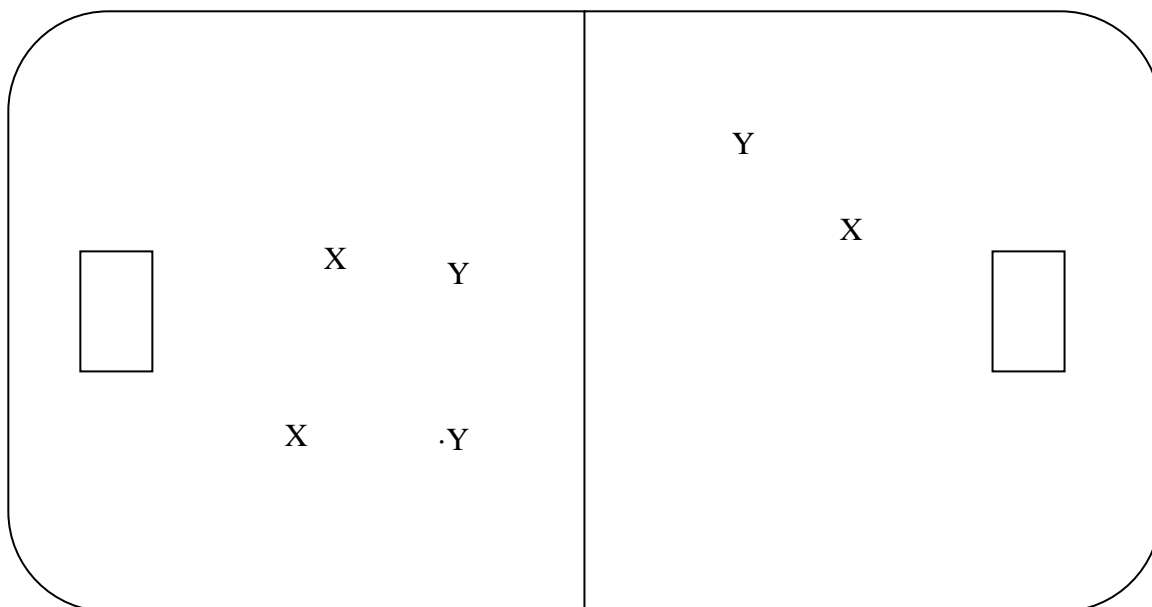
92. Créativité dans le jeu : 2 contre 1 (défenseur éventuellement avec la canne à l'envers). Inciter les joueurs à inventer et tester un nouveau schéma d'attaque à chaque passage. L'action est terminée après le tir sur le but, un rebond toléré. Variante : 3 contre 2. Note : la créativité est une nécessité pour s'adapter face à un adversaire ou une ligue supérieure.



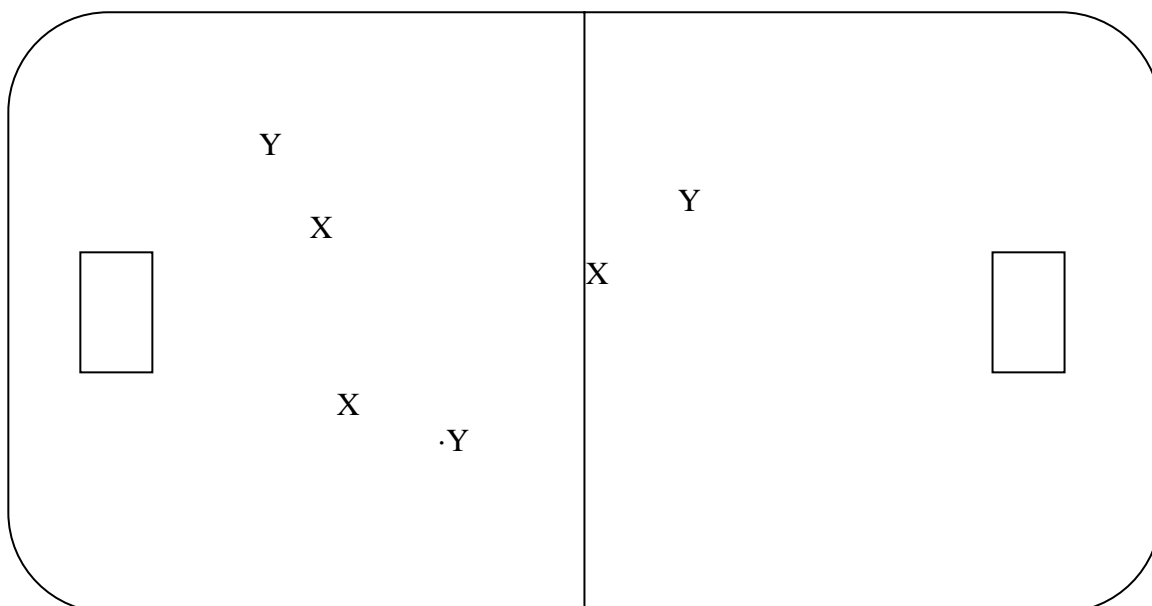
93. Vision du jeu : 2 contre 2. Lorsqu'une équipe récupère la balle, elle doit faire obligatoirement au moins une passe à son coéquipier avant de pouvoir tirer au but. Variante : une fois entrée dans le camp adverse, l'équipe doit effectuer au moins une passe. Note : un nombre minimal de passe peut aussi être imposé lors d'un match 3 contre 3.



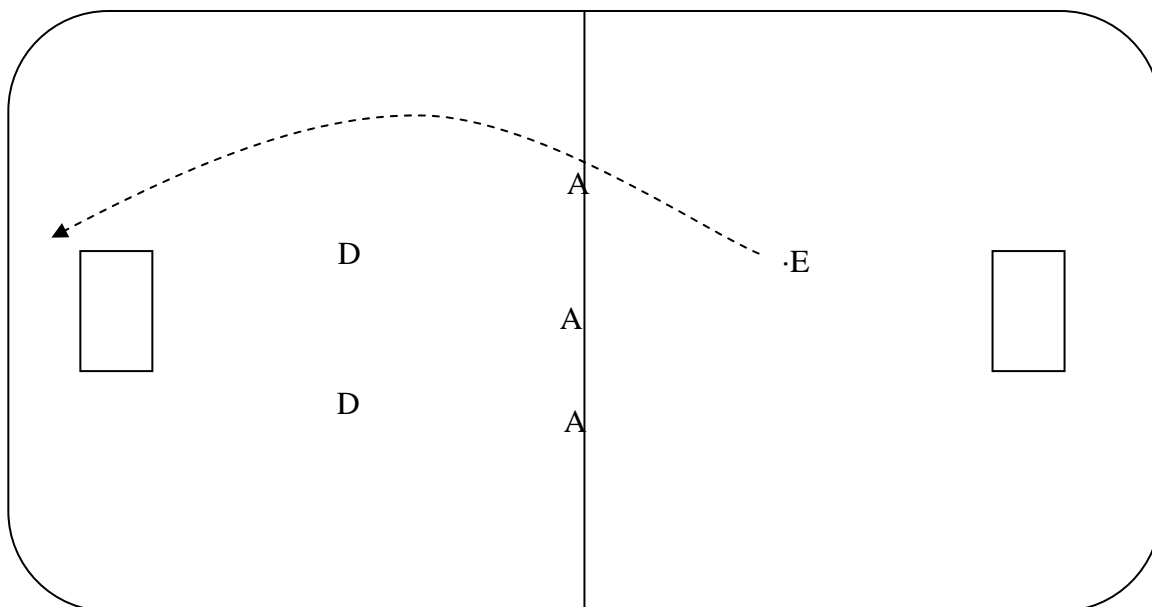
94. Position attaque-défense : 3 contre 3. Chaque équipe doit avoir obligatoirement un défenseur dans son camp et un attaquant dans le camp adverse durant toute la durée du match.



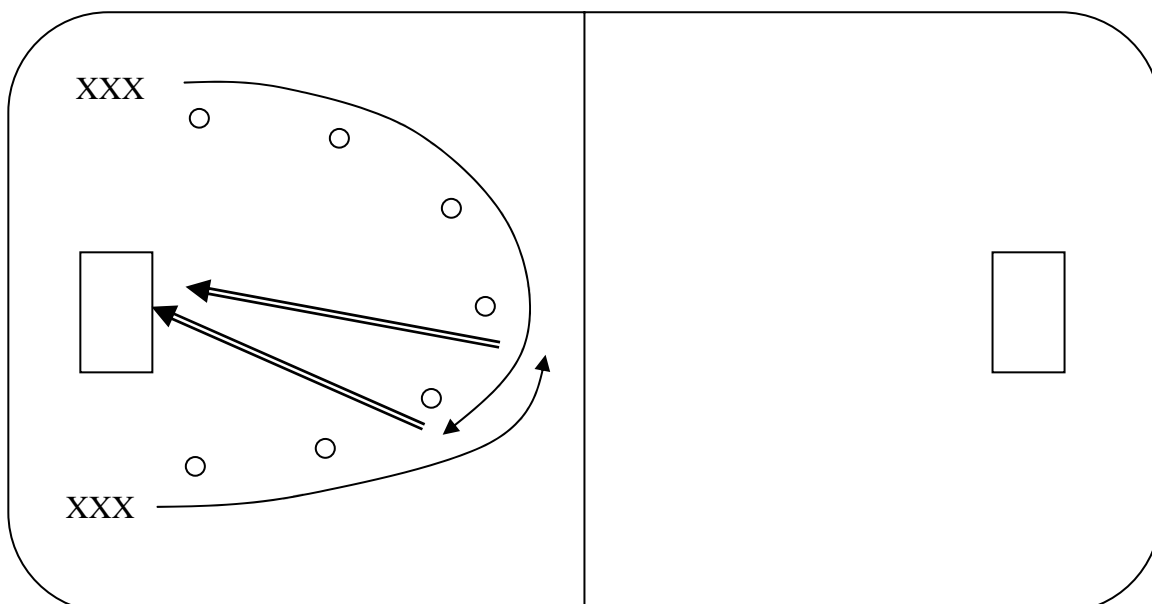
95. Vision du jeu : 3 contre 3. Le porteur de balle peut au maximum faire 2 pas. Une telle règle du jeu permet aussi aux défenseurs d'apprendre une tactique de défense de zone, avec 2 défenseurs mettant la pression sur le porteur de balle. Variante : le porteur de la balle ne peut la garder au maximum 3 secondes.



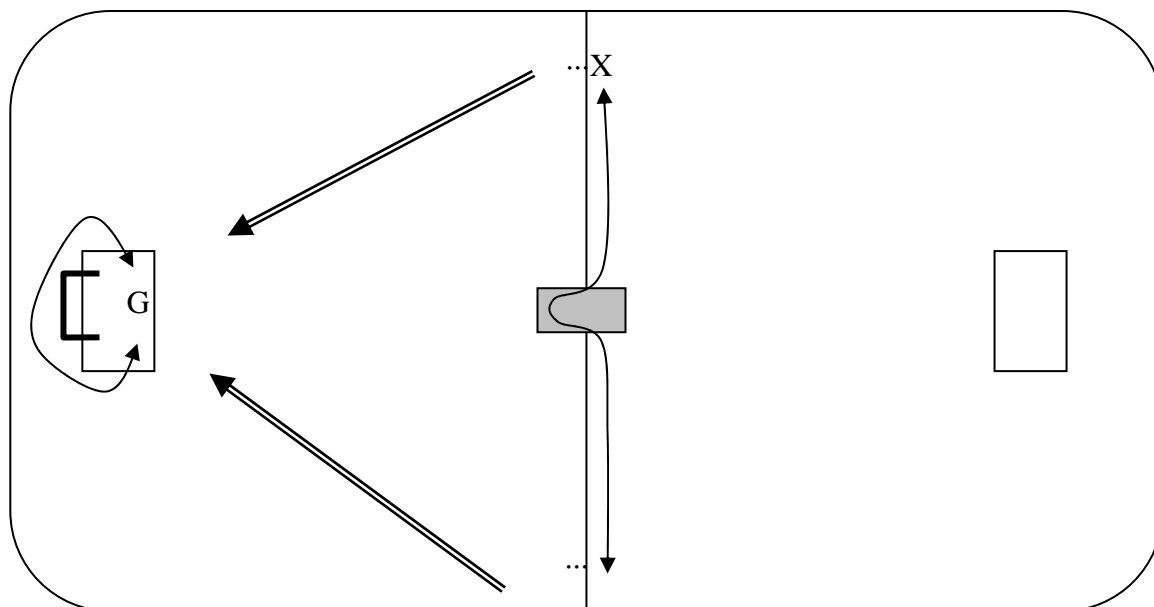
96. Fore-checking : Tous les joueurs ont le dos face à l'entraîneur E. Celui-ci lance la balle au fond du camp adverse, ce qui donne le signal de départ. Les défenses tentent alors de faire ressortir la balle de leur camp. Les attaquants tentent de récupérer la balle et marquer un but. L'équipe A fore-check à 2, et un joueur légèrement en retrait



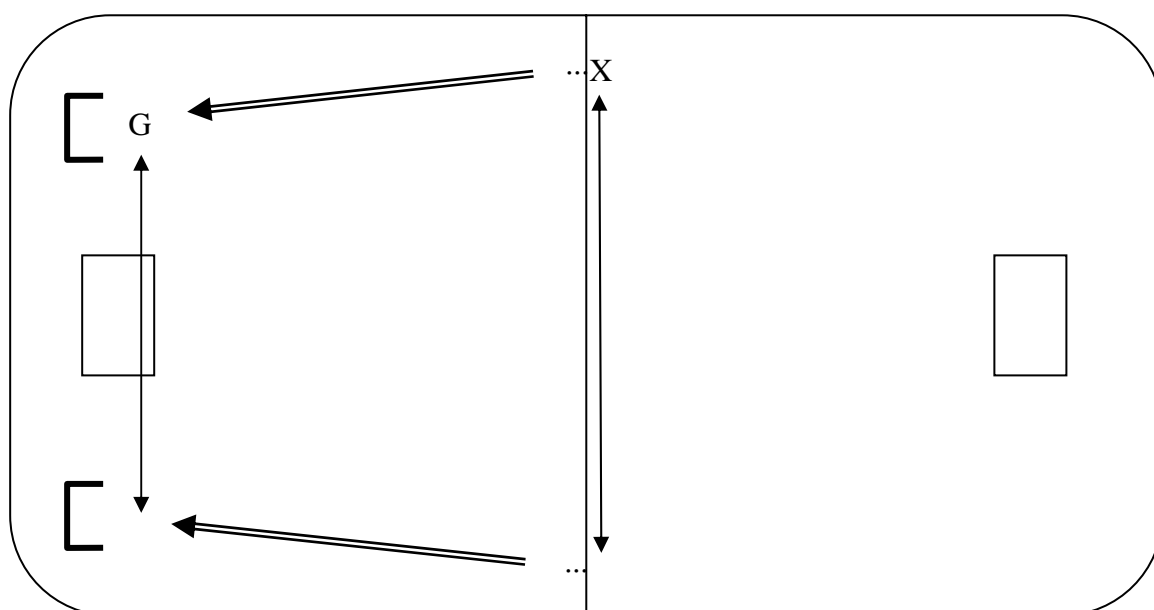
97. Placement du gardien : Course le long de demi-cercle, tir depuis le moment le plus opportun. Alternier les départs depuis la gauche et la droite.



98. Exercice pour gardien : le joueur X fait des allers-retours en largeur (sans balle), en sautant par-dessus le caisson à chaque passage. Un paquet de balles se trouvent à chaque extrémité de course, pour effectuer un tir dans le but. A chaque tir, le gardien doit faire le tour de son but. Possibilité de rajouter un obstacle derrière le but. Autre possibilité : chronométrer le temps de course du joueur X.



99. Entraînement du gardien : le joueur X court en aller-retour le long de la ligne médiane. A chaque extrémité un paquet de balle pour permettre à X pour tenter un tir. A chaque tir, le gardien doit changer de but. Possibilité : chronométrer le temps de course du joueur X.



100. Postes d'entraînement des gardiens : poste A : but et gardien face à un mur. Le joueur A tir dans le but par ric-hochet contre le mur. B : gardien en équilibre sur un cheval, et en position d'un gardien d'unihockey, le joueur B lui fait des passes dans les mains. C : attacher 2 cordes à chaque coins supérieurs du but, l'autre extrémités des cordes attachés à la canne du joueur C. Permet de mieux visualiser et apprendre à cacher les angles. D : bancs mis à l'envers. Le gardien dribble avec une balle sur le banc en faisant des allers-retours. E : 1 banc posé sur 2x 1 élément de caisson. Le gardien exerce des relances ras-terre (doit passer sous le banc), ou des dégagements de balles (faire rebondir la balle par-dessus le banc). F : 2 gardiens, en équilibre chacun sur leur banc, se font des passes avec un ballon (varier la taille, le poids de la balle). Variante : avec déplacement latéral sur le banc des gardiens, autres variante : tenter de déséquilibrer l'autre gardien avec le lancer de la balle. G : exercice de jonglage avec des balles, pour débutants utiliser des ballons gonflés à l'air. H : léger tir sur le gardien, celui-ci n'a pas le droit d'utiliser les mains (viser entre-autres le casque). I : joueur tir ras-terre dans le but via une déviation contre un banc. Exerce le jeu de jambe des gardiens.

