

Un contre un

Sport : Hockey
Habilités développées : Un contre un

Nb participants : 2 et + **Durée :** 8 minutes
Matériel requis : Cônes **Intensité :** Modérée à élevée
Rondelles **Lieu(x) :** Patinoire

Objectif de l'éducatif

Apprendre à percer un adversaire en mouvement en situation de un contre un.

Déroulement de l'éducatif

L'instructeur forme un groupe de triangles et un groupe de cercles. Les deux groupes partent en même temps. Le cercle part avec la rondelle et patine face au triangle qu'il perce en passant la rondelle entre les deux patins ou contre le bâton et le patin. Ensuite, il contourne le triangle. Le triangle patine, pivote et recule face au cercle en essayant d'harponner la rondelle. Si le cercle réussit à contourner le triangle, il se dirige vers le gardien et tire au but à l'aide d'un tir du poignet du côté du gant d'attrape. Changer de rôle régulièrement.

Variantes

- Les deux joueurs sont à genoux. Au signal, ils se lèvent et exécutent l'exercice.
- On peut ajouter un passeur près du filet.

Schéma

