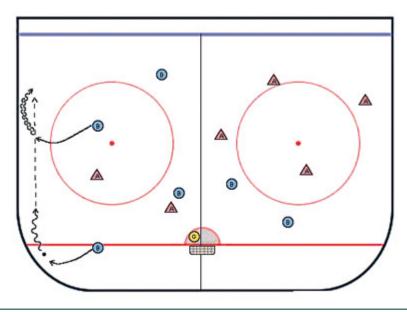
Hockey sur glace: Quatre contre deux

Cet exercice reproduit une situation de surnombre dans une zone réduite (quatre contre deux). Les défenseurs essaient de récupérer le puck pour le remettre à leurs attaquants en attente dans la zone contiguë.

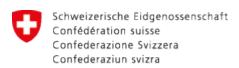


 2×4

contre 2 dans une des deux zones latérales divisée en deux (dans le sens longitudinal). Quatre attaquants affrontent deux défenseurs et essaient de marquer un but; aucun joueur n'a le droit de pénétrer dans l'autre moitié de terrain. Lorsqu'un défenseur intercepte le puck, il le remet à un de ses quatre attaquants présents dans la moitié de terrain contiguë.

Variantes

- 2 × 3 contre 1 / 2 × 3 contre 2 / 2 × 4 contre 3 / etc.
- Limiter le temps de jeu pour marquer.



Office fédéral du sport OFSPO