

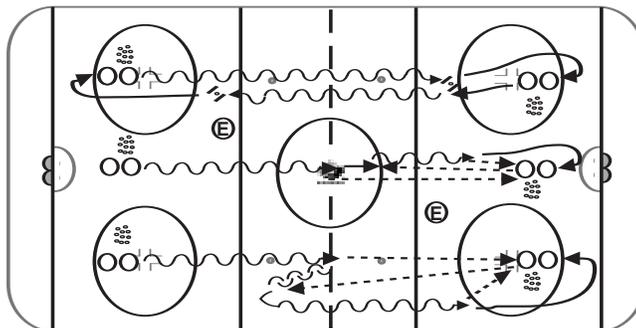
Objectifs

1. Perfectionner les habiletés pour le patinage et le contrôle de la rondelle
2. Perfectionner les principes de l'attaque à l'offensive
3. Réviser et perfectionner les tactiques offensives

8 min

ÉCHAUFFEMENT SUR 3 LIGNES

- Les joueurs s'alignent en trois groupes pour occuper 3 couloirs larges.
- Les joueurs exécutent une série de techniques de contrôle de la rondelle / passes / réceptions.
- Placer une rondelle.
- Passe et va avec un partenaire stationnaire.
- Passe et va avec patinage de transition et réception de la passe en patinage arrière.



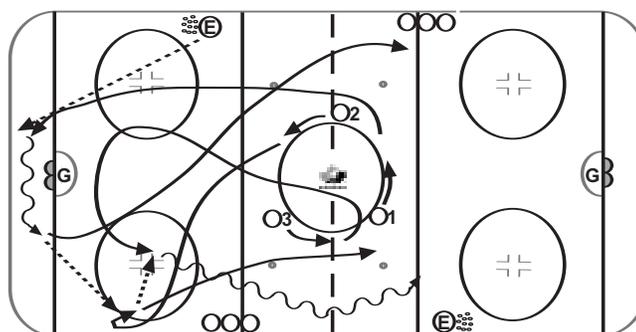
POINTS-CLÉS D'APPRENTISSAGE

- Contrôle de la rondelle la tête haute et les deux mains sur le bâton
- Contact visuel entre le passeur et le receveur
- Communication
- Le receveur présente une cible
- Passe d'un point donné sans mouvement

8 min

AGILITÉ : ÉCHANGE SUR LES 8

- O1 patine en traçant un 8 deux fois tout en faisant face à O2. O2 reprend lorsque O1 a terminé (2 fois chacun).
- Ajouter une rondelle pour deux joueurs et répéter la manœuvre en demandant à O1 d'effectuer une courte passe à O2 dans le bas du 8.
- Les gardiens font aussi cet exercice.



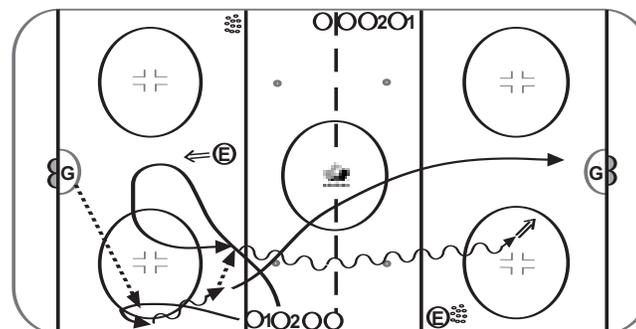
POINTS-CLÉS D'APPRENTISSAGE

- Jeu de pieds rapide
- Coordination
- Tête levée
- Contrôle de la rondelle

8 min

ATTAQUE À 2 CONTRE 0

- E commence l'exercice en effectuant un tir au but (un tir que le gardien peut contrôler).
- O1 et O2 entrent dans la zone pour appuyer le gardien qui passe au joueur en retrait placé le long de la bande.
- O1 et O2 attaquent à 2 contre 0.
- Modifier l'exercice en ajoutant un avant ou un ou deux défenseurs.



POINTS-CLÉS D'APPRENTISSAGE

- Communiquer
- Patience
- Synchronisme
- Attaque avec vitesse
- Effectuer des attaques au filet

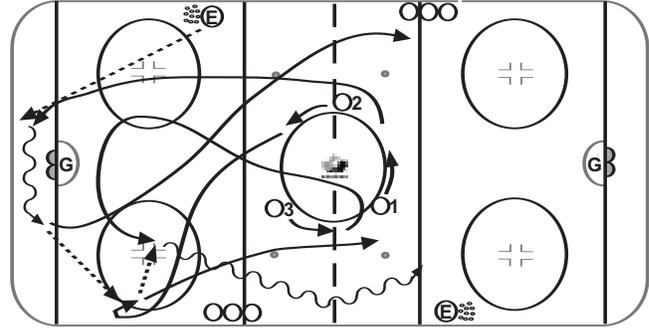
Objectifs

1. Perfectionner les habiletés pour le patinage et le contrôle de la rondelle
2. Perfectionner les principes de l'attaque à l'offensive
3. Réviser et perfectionner les tactiques offensives

10
min

TRANSITION DOUBLE À 3 CONTRE 0

- 3 joueurs patinent autour du cercle central jus qu'à ce que E place une rondelle.
- 3 O récupèrent la rondelle et effectuent une sortie de zone, attaquant à 3 contre 0.
- Suite au tir au but, E place une 2^e rondelle et les 3 O sortent de la zone et attaquent à 3 contre 0 dans la direction opposée.
- 3 nouveaux O prennent position sur le cercle.



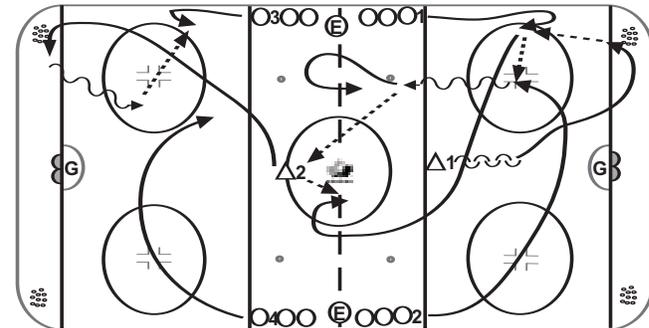
POINTS-CLÉS D'APPRENTISSAGE

- Vigilance
- Appui
- Vitesse
- Options d'attaque
- Communiqué

8
min

SORTIE DE ZONE / REGROUPEMENT À 2 CONTRE 1

- Au coup de sifflet de E, Δ1 repli vers un coin ou l'autre pour récupérer une rondelle. O1 et O2 réagissent au mouvement de Δ1.
- O1 et O2 se regroupent avec Δ2 et attaquent à 2 contre 1 face à Δ1.
- Après que Δ2 effectue une passe à O1 et O2, Δ2 repli pour récupérer une rondelle et O3 et O4 se joignent à l'exercice.



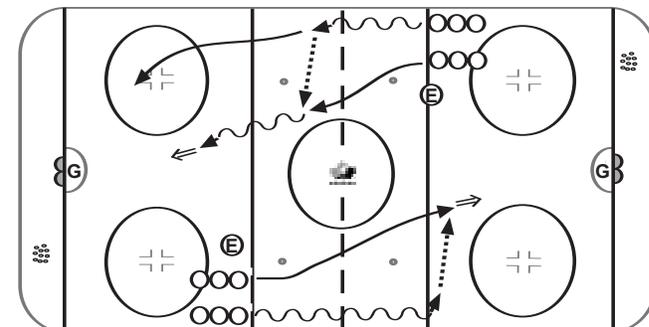
POINTS-CLÉS D'APPRENTISSAGE

- O : Attaques au filet
- Mouvement rapide de la rondelle
- Lire et réagir
- Appui rapproché
- Δ : Reprendre contrôle de la glace
- Écart rapproché au moment de l'attaque

8
min

CONFRONTATION DES PARTENAIRES

- 2 joueurs attaquent le gardien à 2 contre 0.
- Lorsque les 2 joueurs ont compté, ils passent la rondelle à l'équipe suivante.
- La 1^{ère} équipe dont tous les joueurs se retrouvent dans le coin agenouillés sur un genou, gagne.



POINTS-CLÉS D'APPRENTISSAGE

- S'amuser
- Esprit de compétition
- Sélection des tirs