

- Objectifs**
1. Faire la démonstration des tactiques individuelles offensives
  2. Faire la démonstration des tactiques pour la protection de la rondelle
  3. Faire la démonstration des tactiques collectives offensives

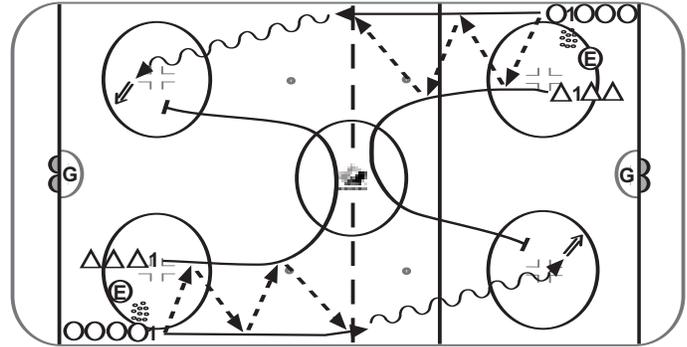
10 min

**ATTAQUE DE L'EXTÉRIEUR, 1 CONTRE 1**

- O1 et Δ1 effectuent des passes sur réception jusqu'à la ligne centrale.
- O1 attaque le filet, Δ2 oriente de l'intérieur.
- Le prochain groupe commence l'exercice au coup de sifflet.
- Changer de côté à la mi-chemin.

**POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Les O accélèrent pour conserver l'avantage
- Protection de la rondelle tout en lisant le jeu des G

**POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION**

- Commencer au coup de sifflet pour assurer le synchronisme
- Progression :
  - a) les Δ suivent de près seulement, aucun contact
  - b) ajouter un contact restreint

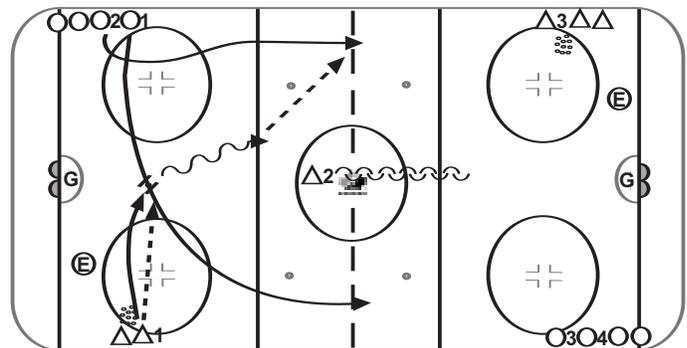
10 min

**VITESSE À 2 CONTRE 1**

- O1 reçoit la passe de Δ1.
- O1 effectue une passe sur réception à Δ1 et se dirige vers l'extérieur.
- Δ1 passe à O1 ou O2 pour un 2 contre 1.
- O2 attaque par l'extérieur, crée un délai.
- O1 appuie l'attaque dans le corridor central.
- Attaquer G2.

**POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Transporter la rondelle au filet jusqu'à ce que vous soyez forcé par Δ
- Accélérer en ZO

**POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION**

- Commencer au coup de sifflet
- Progression : ajouter un regroupement avec Δ1 avant le 2 contre 1

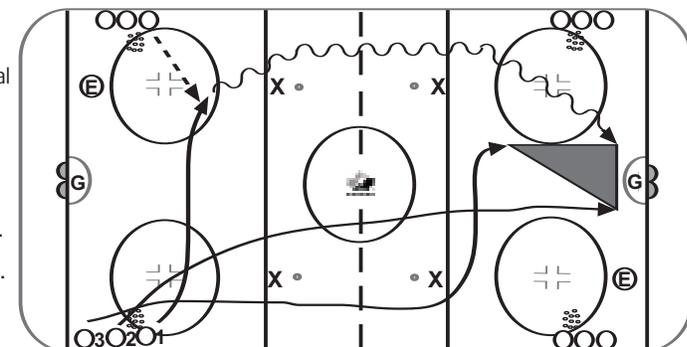
10 min

**ATTAQUE OFFENSIVE 1-2-3**

- Combiner l'attaque extérieure, l'attaque dans le corridor central et l'appui en I pour créer un triangle d'attaque offensif.
- Progression :
  - a) O1 reçoit une passe et attaque le filet 1 contre 0.
  - b) Ajouter O2 à l'appui dans le corridor central pour un 2 contre 0.
  - c) Ajouter O3 du côté de la rondelle avec un appui en I, 3 contre 0.

**POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Conserver de bonnes habitudes pour l'attaque au filet
- Synchronisme – accélérer au filet, bâton sur la glace
- Synchronisme – appui derrière la rondelle

**POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION**

- 1 contre 0 et 2 contre 0 : coins opposés au coup de sifflet
- E rétroagit avec chaque groupe en ligne
- 3 contre 0 : alterner les extrémités ou commencer les deux à la fois au coup de sifflet

- Objectifs**
1. Perfectionner les habiletés liées aux passes
  2. Transition – tactiques individuelles
  3. Transition – tactiques collectives
  4. Combinaison patinage/passes/tirs
  5. Sorties de zone

10 min

## PASSES DEUX À DEUX

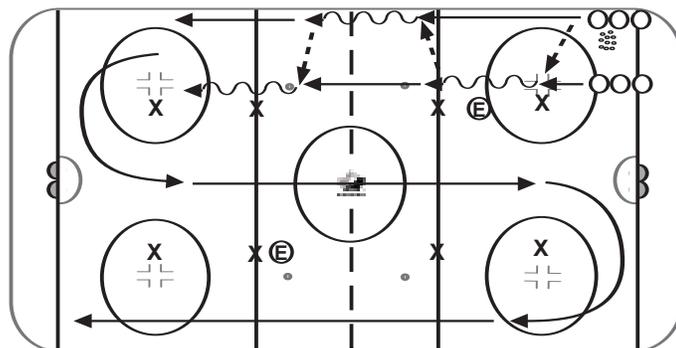
- En commençant dans un coin, les joueurs regroupés deux à deux s'échangent des passes sur réception le long de la bande, en revenant par le centre et le long de la bande de l'autre côté.

Variantes :

- Les deux joueurs effectuent un patinage avant.
- Les deux joueurs effectuent un patinage arrière.
- Un joueur en patinage avant, un joueur en patinage arrière.
- Passes arrière lors de la formation en I, passes du coup droit et du revers.

## POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Patiner en gardant le bâton sur la glace et présenter une cible à son partenaire
- Yeux droit devant, mains rapides, convoyage lors de la passe
- Augmenter la vitesse lorsque les joueurs sont à l'aise



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Lors d'une passe ratée, le joueur récupère et continue
- Le 2<sup>e</sup> groupe de deux amorce l'exercice lorsque le 1<sup>er</sup> groupe franchit la ligne bleue

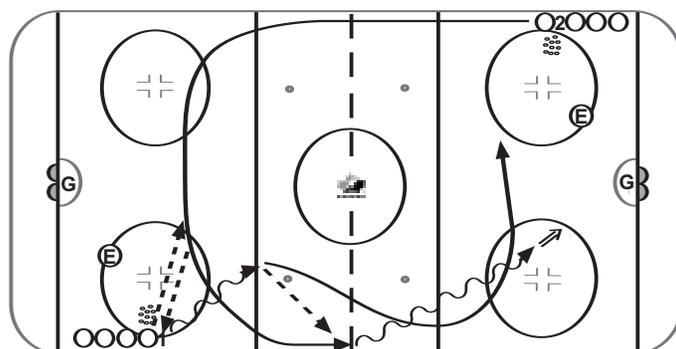
10 min

## FER À CHEVAL DES PASSES, 1 CONTRE 0

- 01 passe à 02 qui retourne la passe à 01 sur réception.
- 02 se dirige vers le corridor extérieur, 01 remonte la patinoire.
- 01 passe à 02 qui attaque le filet et prend un tir.
- 02 s'arrête et fait face au prochain tireur.
- 01 répète.

## POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Passes sur réception à vive allure
- Passes d'un bâton à un autre
- Demander la rondelle



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- 02 effectue un patinage contrôlé vers le corridor extérieur
- 01 se dirige rapidement vers le corridor intérieur

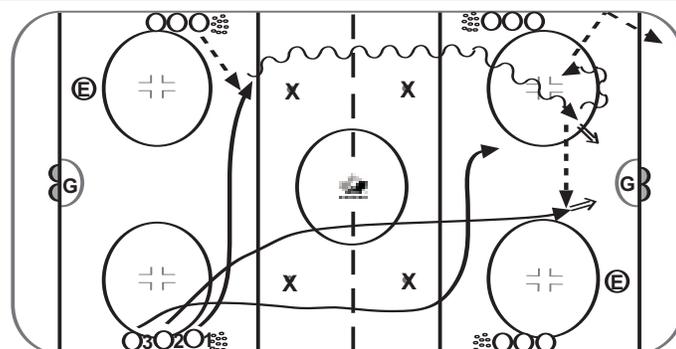
10 min

## ATTAQUE OFFENSIVE 1, 2, 3 – DÉLAI

- Progression vers l'attaque offensive :
  - a) 2 contre 0, attaque-attaque
  - b) 3 contre 0, formation en I
  - c) 3 contre 0, ajouter le choix de créer un délai

## POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Arrêter en zone privilégiée
- Synchronisme : les joueurs qui n'ont pas la rondelle doivent être vigilants



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Attaquer d'abord puis créer un délai
- S'échanger la rondelle dans les zones noires s'il n'y a aucun jeu possible