

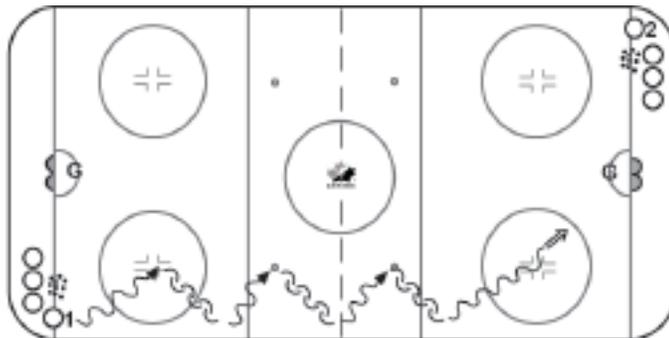
Objectifs

1. Améliorer les passes sur réception et perfectionner le mouvement de la rondelle
2. Options du jeu de puissance
3. Améliorer la vitesse lors des transitions et le travail en zone défensive
4. Améliorer la communication en zone offensive

10 min

ÉCHAUFFEMENT, PIVOTS DE BASKETBALL

- Au sifflet, O1 se rend jusqu'au point avec la rondelle.
- O1 pivote au point, effectue un patinage arrière jusqu'à la bande.
- O1 descend le long de la bande, pivotant en patinage avant aux points, en patinage arrière jusqu'à la bande.
- Tirer au but du dernier point de mise au jeu.



POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Pieds rapides
- Tête levée
- Accélération

POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Le joueur suivant commence lorsque le joueur précédent atteint la ligne rouge
- Échauffer les gardiens avec des tirs bas seulement

10 min

CHOIX DE SURCHARGE DU JEU DE PUISSANCE

- O1 passe à O2, O2 à Δ1 qui transporte la rondelle au centre
- Choix : a) Δ1 tire de la pointe
- b) Δ1 passe à O2 qui transporte la rondelle et tire
- c) Δ1 passe à O2, O2 à O1 pour s'infiltrer dans les bas
- d) Δ1 passe à O2 à O1 à Δ1 par la porte arrière
- e) Δ1 passe à Δ2 pour un tir de la pointe
- f) Δ1 passe à O2 à Δ1 pour un tir de la pointe



POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Appui
- Bâtons sur la glace
- Mouvement rapide de la rondelle
- Menacer
- D'une lame de bâton à une autre
- Allure de train dans les corridors, attaque au filet

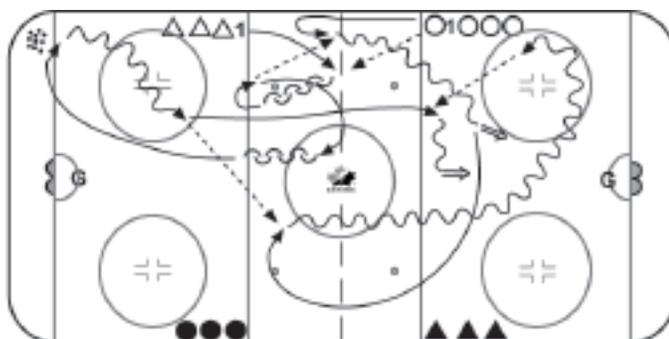
POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Les deux extrémités simultanément, un côté à la fois
- Chaque choix : 2 minutes

10 min

OFFENSIVE / DÉFENSIVE DE SALT LAKE

- Δ1 patine à la ligne rouge, pivote et revient en patinage arrière pour recevoir la passe de O1, O1 se rend à la bande pour appuyer.
- Δ1 pivote à la ligne bleue, passe à O1, O1 attaque par l'extérieur et tire.
- Δ1 patine à la ligne rouge, revient en patinage arrière jusqu'à la ligne bleue, pivote, cueille une rondelle dans le coin et passe à O1.
- O1 crée un délai, passe à Δ1 pour un tir de la pointe.



POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Pieds rapides, synchronisme, vitesse
- Appui rapproché
- Vérifier par-dessus les épaules

POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Commencer au coup de sifflet
- Un côté à la fois

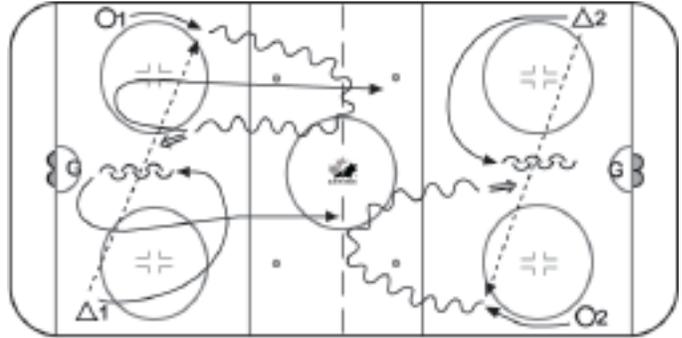
Objectifs

1. Améliorer les passes sur réception et perfectionner le mouvement de la rondelle
2. Options du jeu de puissance
3. Améliorer la vitesse lors des transitions et le travail en zone défensive
4. Améliorer la communication en zone offensive

10 min

2 CONTRE 2 ÉCHELONNÉ

- Au sifflet, $\Delta 1$ passe à O1, O1 se rend à la ligne rouge
- $\Delta 1$ réduit l'écart, O1 vire et attaque $\Delta 1$
- Au prochain sifflet, $\Delta 2$ et O2 répètent
- O1 et $\Delta 1$ se joignent au jeu pour un 2 contre 2 continu sur toute la patinoire
- Répéter au prochain sifflet



POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Lire l'attaque
- Communiquer
- Identifier le joueur
- Se battre
- Contrôle de l'écart
- Position du corps

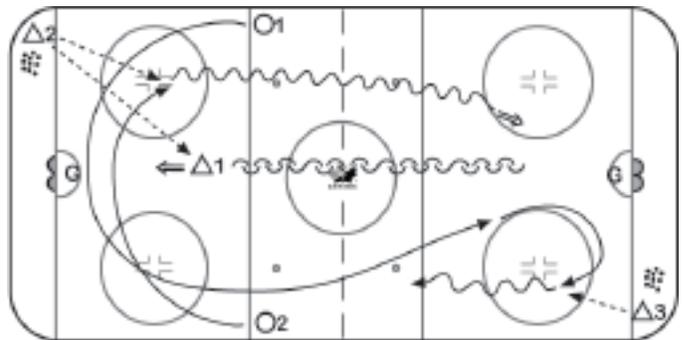
POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Attendre les coups de sifflet
- Jouer 2 contre 2 jusqu'à ce qu'un but soit marqué ou qu'il y ait un coup de sifflet
- Intensité

10 min

3 PASSES DES DÉFENSEURS

- $\Delta 2$ passe à $\Delta 1$ pour un tir de la pointe, $\Delta 1$ revient à l'extrémité éloignée en patinage arrière
- O1 et O2 entrent dans la zone à l'extrémité, $\Delta 2$ passe à O2
- O1 et O2 attaquent à 2 contre 1 face à $\Delta 1$
- O1 se rend dans le coin pour recevoir la passe de $\Delta 3$ et attaque en échappée pendant que O2 et $\Delta 1$ se livrent un combat devant le filet
- $\Delta 3$ passe à $\Delta 2$ pour un tir de la pointe pendant que O2 et $\Delta 1$ se livrent combat



POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Allure de train
- Communication
- Combat
- Position du corps
- Tirs bas

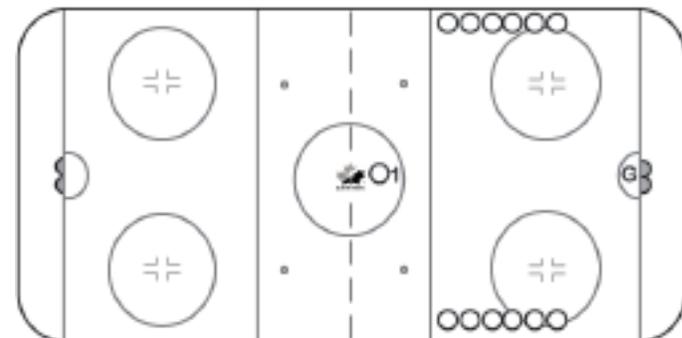
POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- $\Delta 2$ suit le 2 contre 1
- Commencer au coup de sifflet

10 min

CONFRONTATION À LAS VEGAS

- Les joueurs misent sur le tireur ou le gardien en choisissant le côté de la glace correspondant à leur choix
- Chaque joueur a droit à un tir
- Le côté perdant doit traverser la patinoire et revenir, deux fois
- Le gardien patine si un but est marqué



POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Plaisir
- Travailler fort
- Travail d'équipe

POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION