

LES MISES EN ÉCHEC

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



150

Objectifs : MEE combiné

Catégorie : BT MT

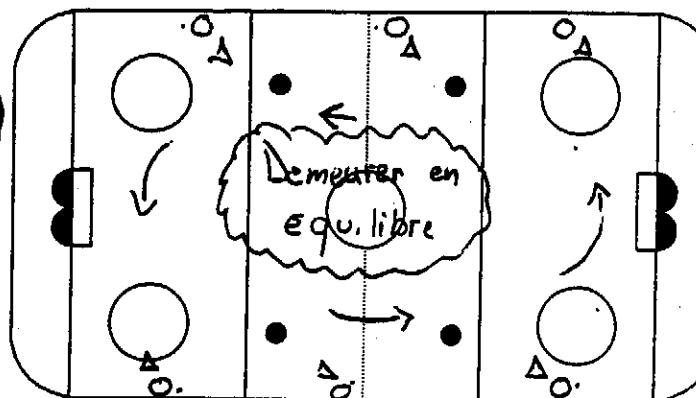
Description : En équipe de deux, les joueurs patinent lentement autour de la glace. Le joueur défensif patine légèrement en retrait du joueur offensif et il applique une mise en échec combinée. Faire des 2 côtés.

passer le genou devant l'adversaire

main haute près du joueur : appuie le bout du bâton dans la bande

frapper les avant-bras de l'adversaire avec ses hanches

main basse près du joueur : soulever le bâton



151

Objectifs : Approche-porteur + MEE combiné

Catégorie : BT-MT

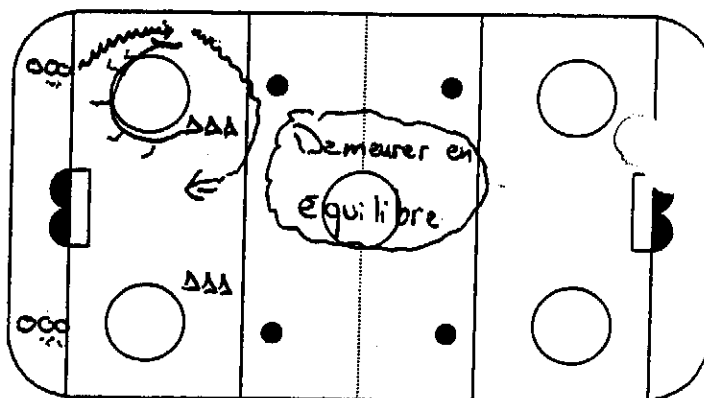
Description : O patine avec la rondelle, A fait un approche-porteur en fermant le centre avec son bâton. A doit obliger O à se diriger sur la vitrine (créer une zone piège), puis MEE combiné. Commencer à vitesse réduite. Après MEE, A va tirer.

A dirige O avec son corps et son bâton

contact au niveau des avant-bras

A passe devant O

s'ajuster main haute, main basse



152

Objectifs : Approche-porteur + MEE combiné

Catégorie : BT-MT

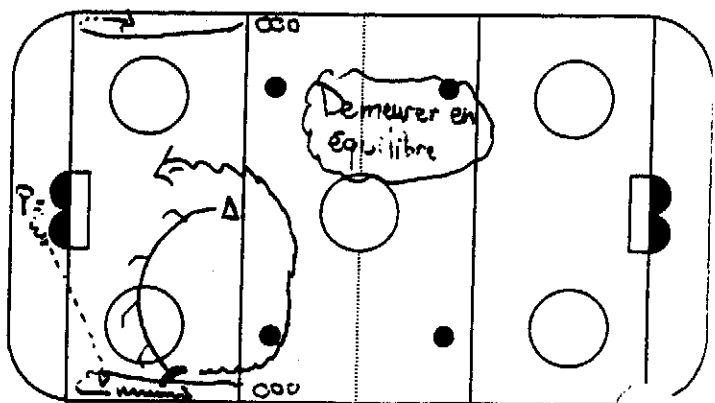
Description : Deux O se démarquent en sortie de zone, en bas des cercles. P fait une passe à l'un d'eux. A doit réussir à appliquer une MEE combinée avant que O franchisse la ligne bleue. Commencer à vitesse réduite. Après MEE, A va tirer.

A dirige avec son bâton et son corps

contact au niveau des avant-bras

A passe devant O

s'ajuster main haute, main basse



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



153

Objectifs : Approche-porteur + MEE combinée

Catégorie : BT-MT

Description : O₁ récupère une rondelle, patin arrière et prend le centre, passe à O₂. Δ approche-porteur et MEE combinée.

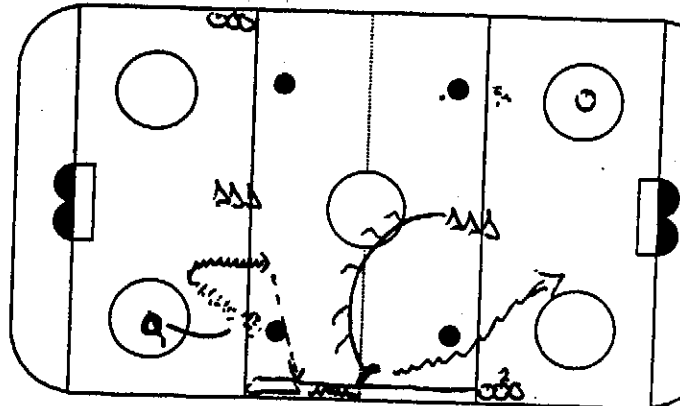
Commencer à vitesse réduite. Après MEE, Δ va tirer

Δ dirige avec son corps et son bâton

Contact au niveau des avant-bras

Δ passe devant O

S'ajuster main haute, main basse

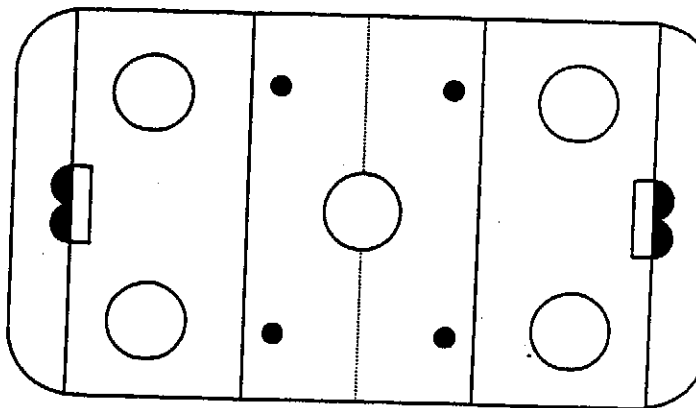


154

Objectifs : _____

Catégorie : _____

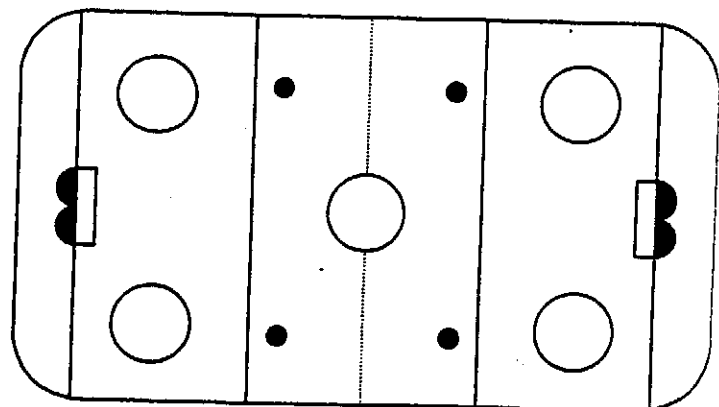
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



155

Objectifs : MEE de face

Catégorie : BT-MT

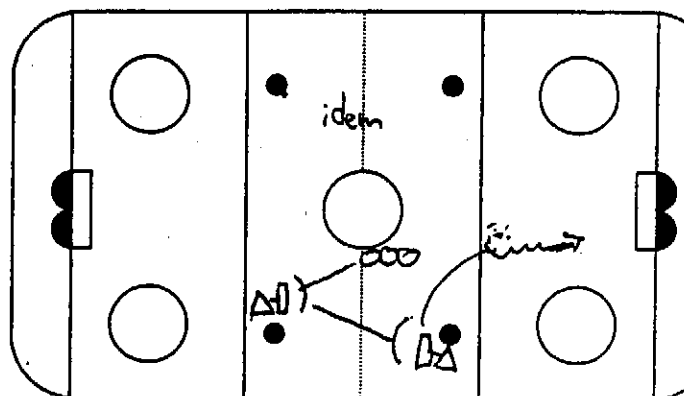
Description : 2 joueurs immobiles avec des push-bag.
* O vient donner MEE avec l'épaule ; si le joueur est à sa gauche, frappe avec épaule gauche et vice-versa.

bâton sur la glace

contact de bas en haut

frapper avec la bonne épaule

demeurer en équilibre



156

Objectifs : MEE de face

Catégorie : BT-MT

Description : O₁ frappe A₁ avec l'épaule.
A₁ frappe A₂ et A₂ récupère rondelle, prend le centre et passe à O₂. O₂ tire.

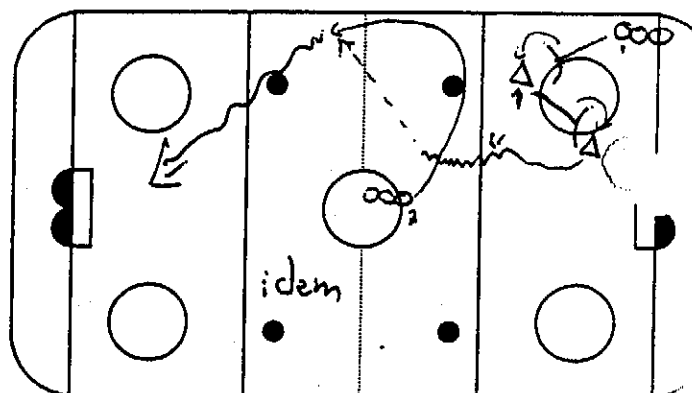
O₁ → A₁ → A₂ → O₂

bâton sur la glace

contact de bas en haut

frapper avec la bonne épaule

demeurer en équilibre



157

Objectifs : MEE de face

Catégorie : BT-MT

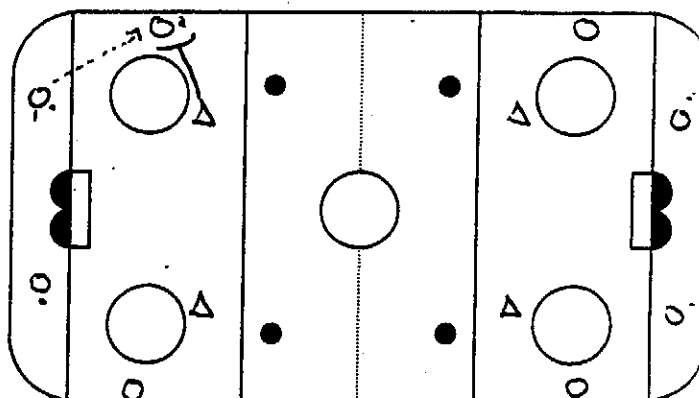
Description : O₁ passe à O₂. Au moment où part la rondelle, A vient frapper O₂. Il doit synchroniser sa vitesse avec celle de la rondelle.

bâton sur la glace

contact de bas en haut

frapper avec la bonne épaule

demeurer en équilibre



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



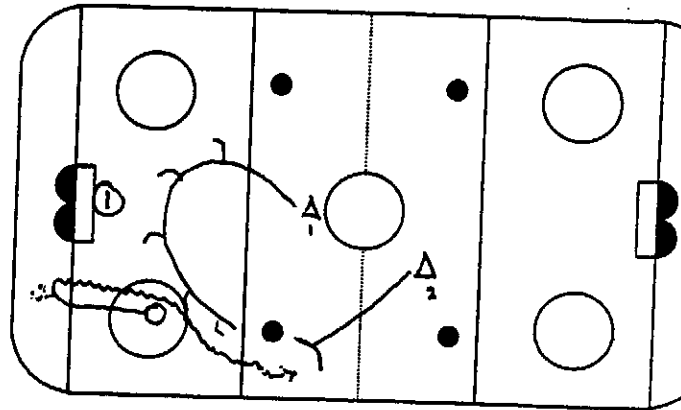
158

Objectifs : MEE de face

Catégorie : BT-MT

Description : O récupère la rondelle et fait un virage face au but. A₁ fait un approche-porteur, au moment où O a la rondelle. On simule un échec avant, A₁ doit diriger O vers A₂. A₂ le pousse entre la ligne bleue et la ligne rouge. Après le contact, A₁ et A₂ sont en repli défensif.

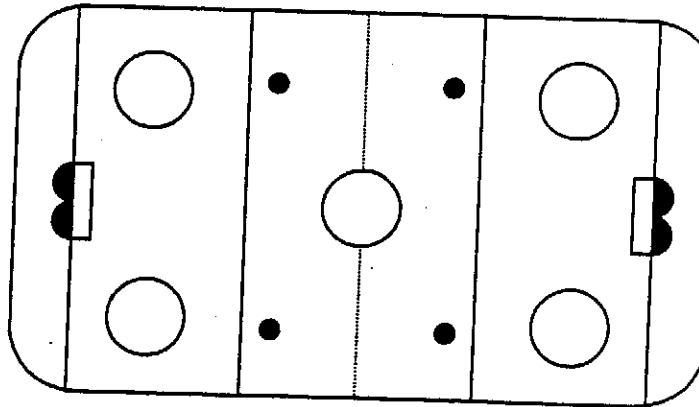
tirer au but O. O



Objectifs : _____

Catégorie : _____

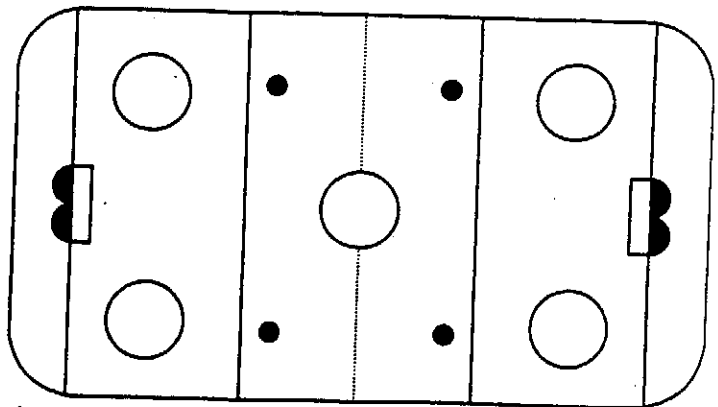
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



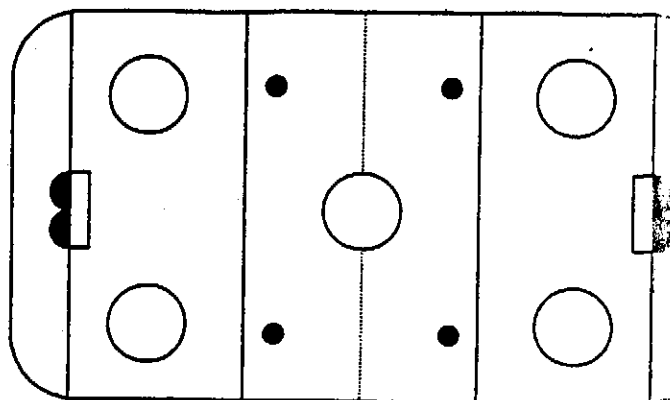
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

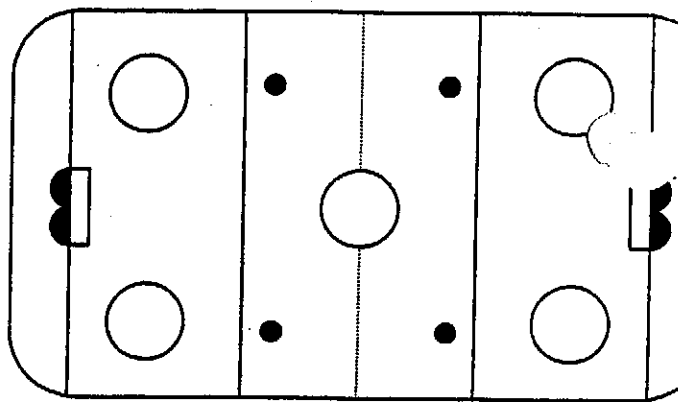
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

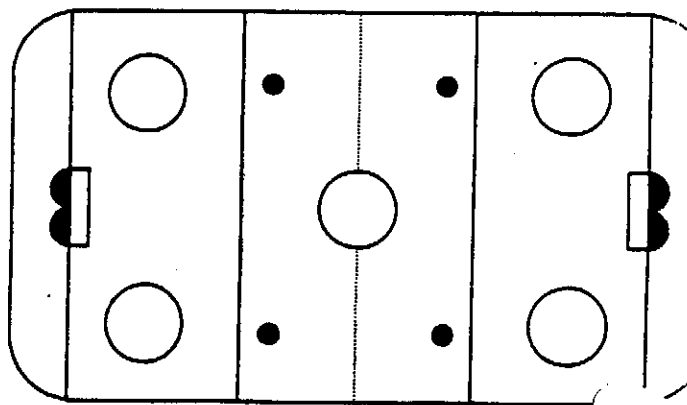
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



LA DÉFENSIVE DE ZONE

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



160

Objectifs : Défensive de zone

Catégorie : AT PW BT MT

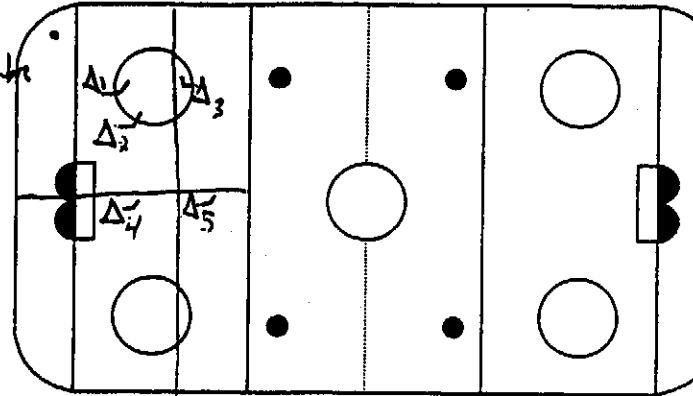
Description : Δ₁ joue le 1cl du coin
Δ₂ est support : récupère rondelle libre, élimine surmonte
Δ₃ responsable du déj. ne descend pas plus bas que la
tête des cercles

Δ₄ 1cl devant le but / Δ₅ marquage du déj

placement

ligne de passe

orientation du corps



161

Objectifs : Défensive de zone

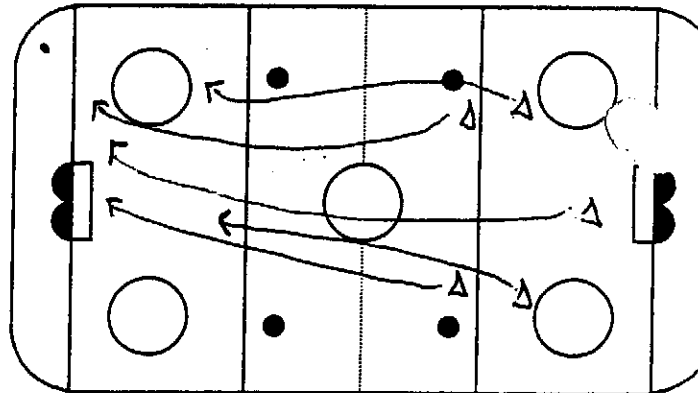
Catégorie : AT PW BT MT

Description : suite à une situation d'échec
avant, placement en D zone

placement

ligne de passe

orientation du corps



162

Objectifs : Défensive de zone

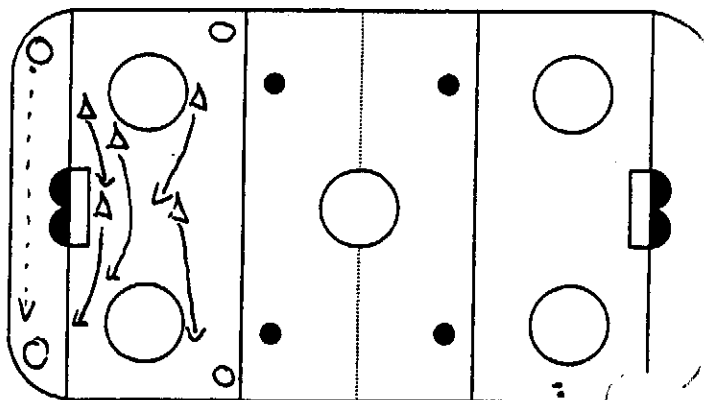
Catégorie : AT PW BT MT

Description : idem retour 5-4-3-2-1
et placement en D zone.
Déplacement suite à une passe

placement

ligne de passe

orientation du corps



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



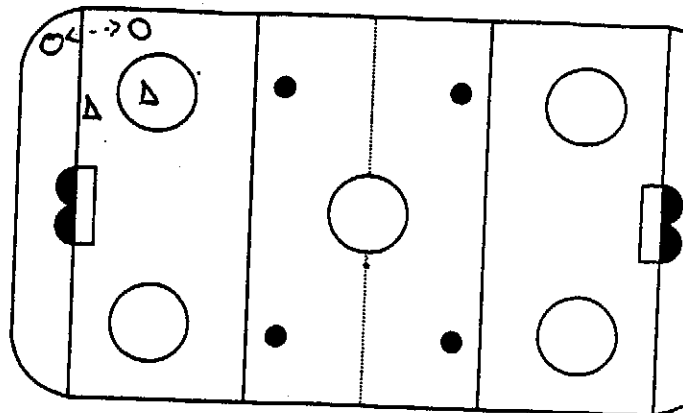
163

Objectifs : Défensive de zone

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Travail à 2 c 2 du coin.
Défenseurs + support
Support intervient sur passe ou pour récupérer
roulette libre

adu - moi - but



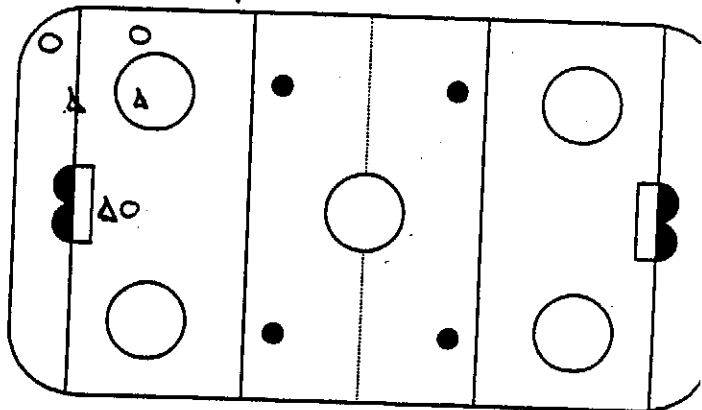
164

Objectifs : Défensive de zone

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Travail à 3 c 3
Défenseurs + support.
→ Si O devant le filet ou dans le coin,
A le suit.

adu - moi - but



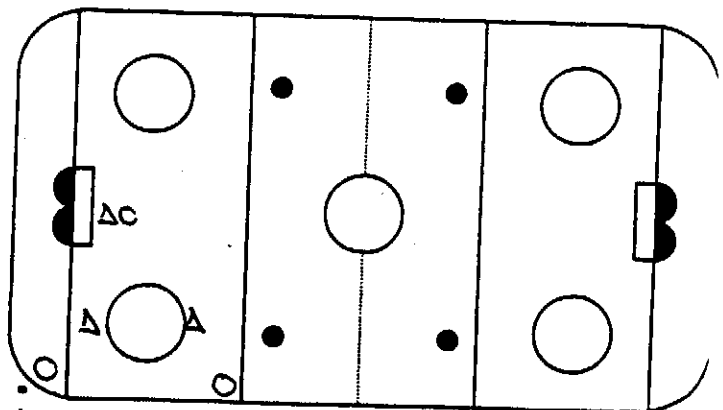
165

Objectifs : Défensive de zone

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Travail à 3 c 3
Défenseurs + puck side
→ Puck side ne doit pas descendre en bas
de la tête des cercles

adu - moi - but



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



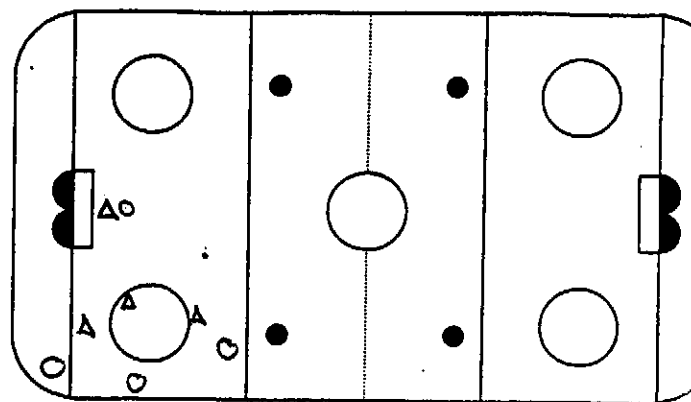
166

Objectifs : Défensive de zone

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Travail à 4 c 4
Défenseurs - support - puckside

adu - mi - but



167

Objectifs : Défensive de zone

Catégorie : AT PW BT MT

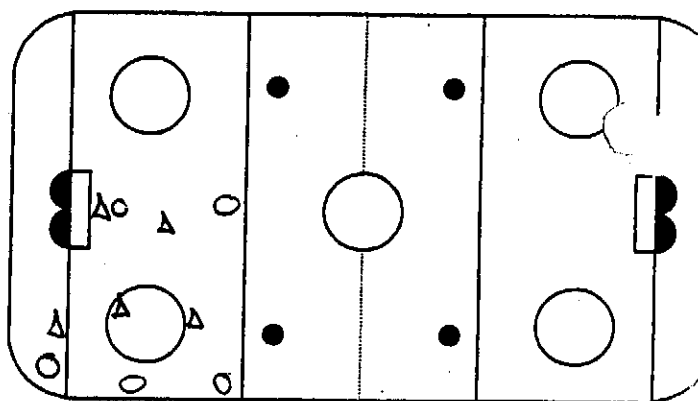
Description : 5 c 5

adu - mi - but

orientation du corps

placement

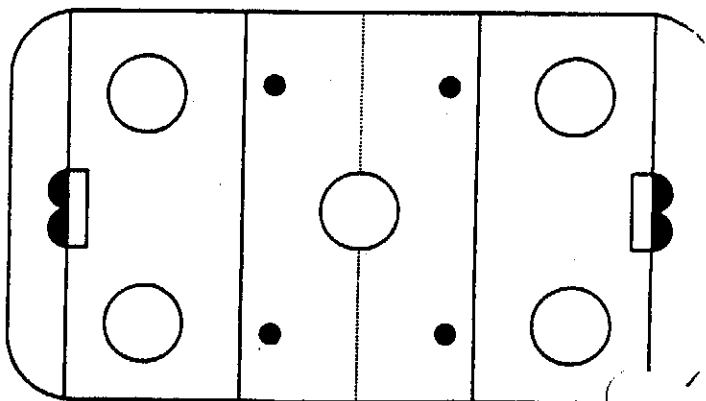
couper ligne de passe



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



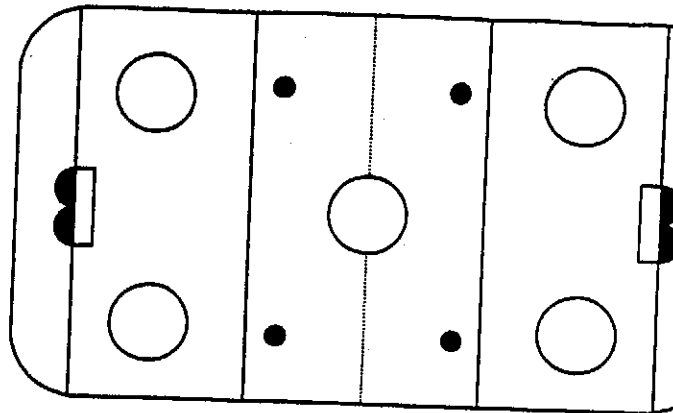
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

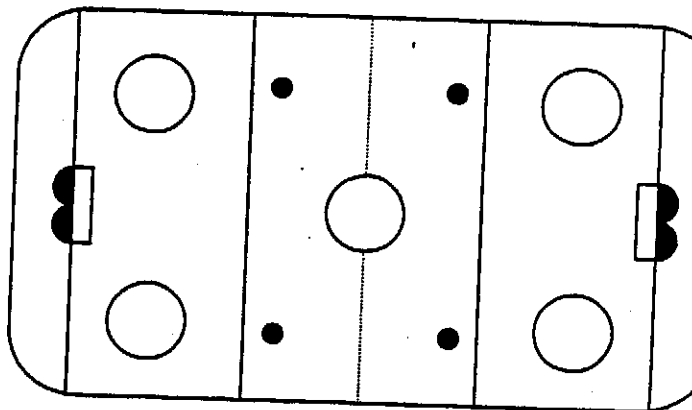
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

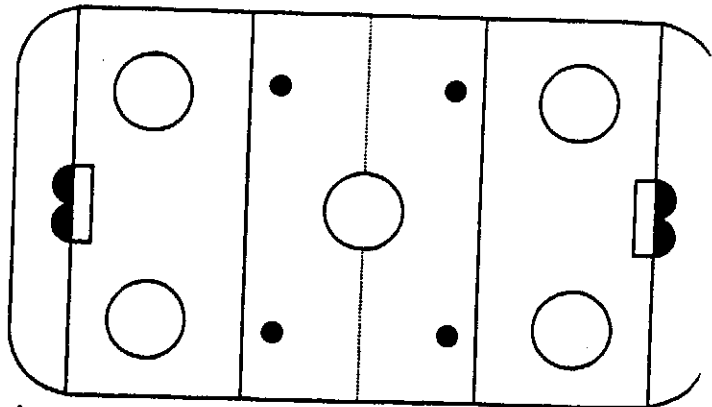
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



LA SORTIE DE ZONE

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



170

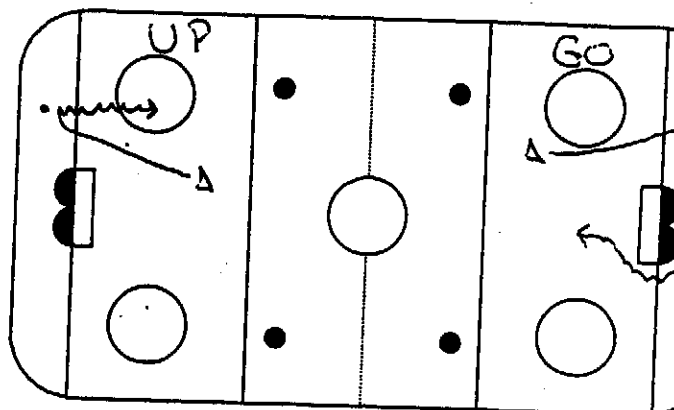
Objectifs : Types de sorties de zone

Catégorie : _____

Description : UP: A ne passe pas derrière le but
GO: A passe derrière le but et prend le centre

Dans ces sorties de zone, l'autre A doit faire
un bloc sur l'adversaire

COMMUNICATION	



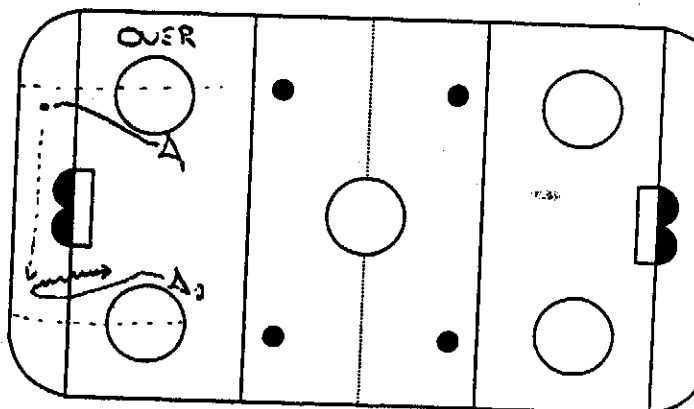
171

Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : OVER: A1 passe derrière le filet
à A2. La passe peut être directe ou par
la bande. Il est important que A2 donne
son option de passe à l'intérieur des points de
mise en jeu.

COMMUNICATION	



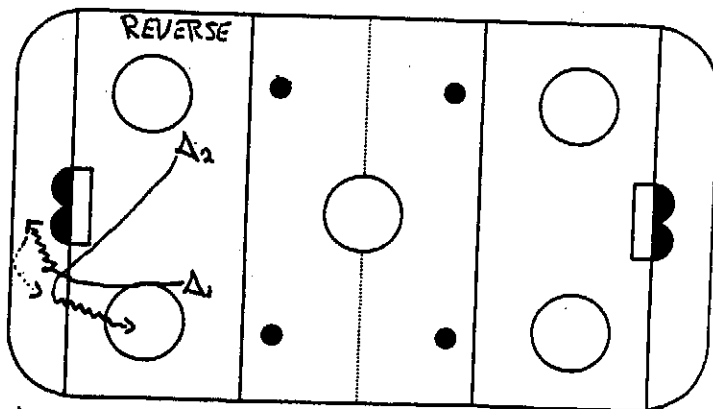
172

Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : REVERSE: A1 se dirige derrière
le filet, puis envoie la rondelle sur la bande
pour A2. La communication et le timing
sont très importants

COMMUNICATION	



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



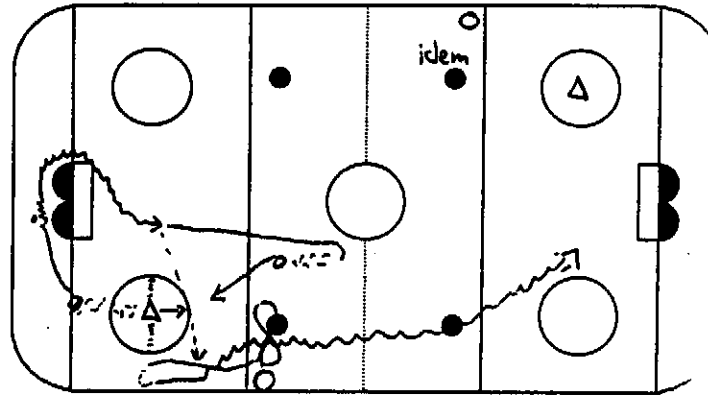
173

Objectifs : Sortie de zone à 3

Catégorie : AT PW BT MT

Description : → Δ travail en agilité dans le cercle
et O fait des virages brusques à la ligne bleue
→ au sifflet, Δ pousse et récupère une nouvelle place
par GR, O travaille en 1/2 piolet, ressort passe de
Δ et tir. Après sa passe, Δ accélère jusqu'à la ligne
rouge, patin arrière, piolet et se replace dans la colonne

variante : UP ou GO



174

Objectifs : Sortie de zone à 3

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Idem à l'exercice précédent.

→ Travail à 2 défenseurs

→ Travail simultané des 2 sens opposés.

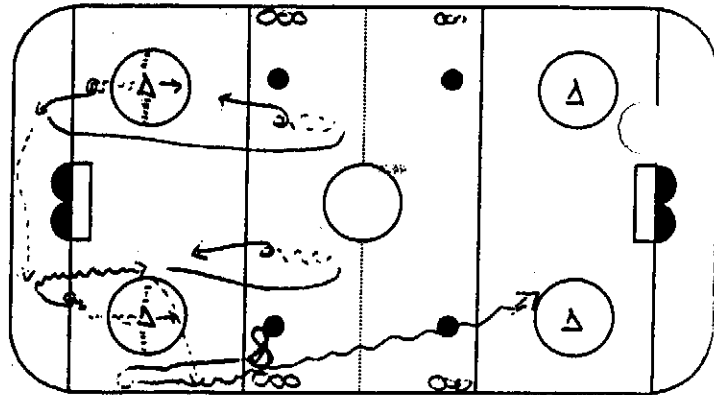
Variante : finir à 1v1 avec Δ du côté du porteur

communication

O travail en 1/2 piolet

qualité des passes

Δ respecte critère du OVER



175

Objectifs : Sortie de zone à 3

Catégorie : AT PW BT MT

Description : → Δ sort GO et passe à O ou
→ O passe à l'autre attaquant et tir. Le non-porteur
pousse au rebond

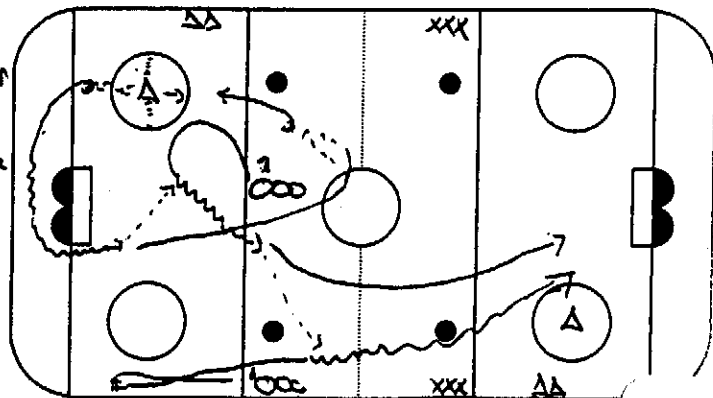
→ Variante : le porteur fait un débrayage en entrée de zone et passe
l'attaquant place son bâton sur la glace, Δ

doit passer la

nouvelle à ce joueur

• idem, mais

avec OVER



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



176

Objectifs : Sortie de zone suite à Drame Catégorie : AT PW BT MT

Description : → suite à une Drame, A récupère et sort UP ou GO, O₁ et O₂ donne option et attaque 2-0

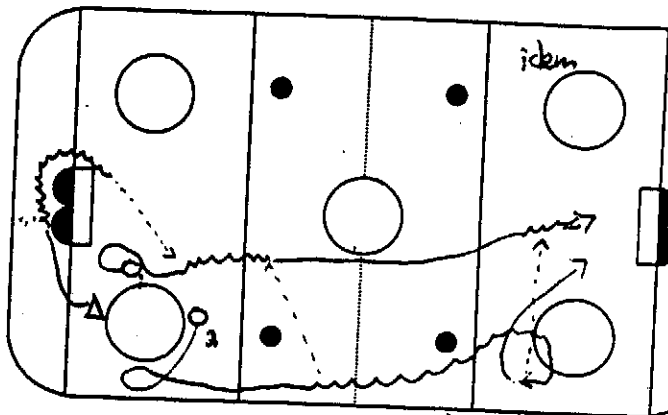
Variante : attaque 2-0 contre A opposé

transition rapide

timing

qualité des options

passer



177

Objectifs : Sortie de zone à 5

Catégorie : PW BT MT

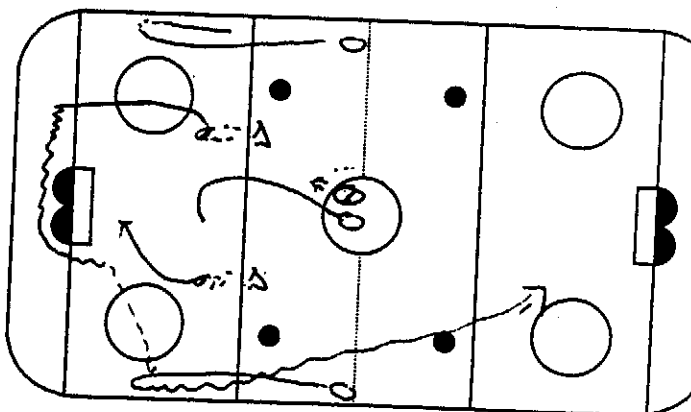
Description : → on sort à 5, le premier O à recevoir passe ou tire.
→ tir une autre rondelle on sort à 4 ...
→ on continue ainsi jusqu'à ce que les 5 joueurs du départ ait tiré

qualité de l'exécution

sortir de la zone à chaque fois

communication

être créatif (up-go-act REVERSE)



178

Objectifs : Sortie de zone à 5

Catégorie : AT PW BT MT

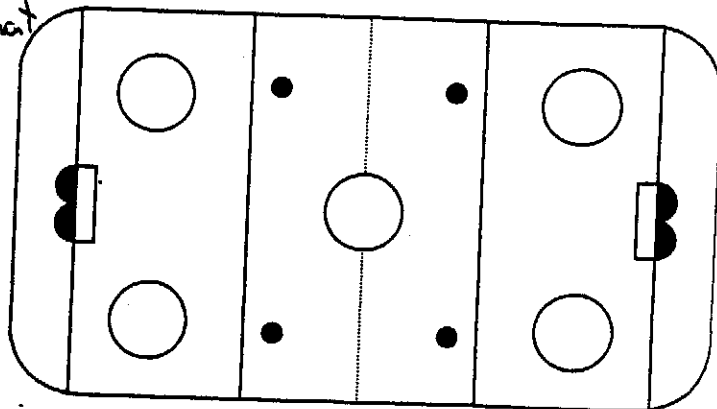
Description : → placer 1 ou 2 joueurs en échec ont
→ modifier le départ de l'exercice
- Drame - zone neutre - en mouvement

communication

qualité

entraine

vitesse



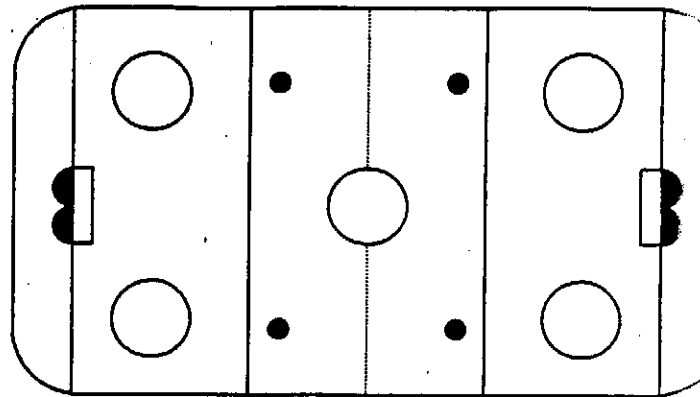
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

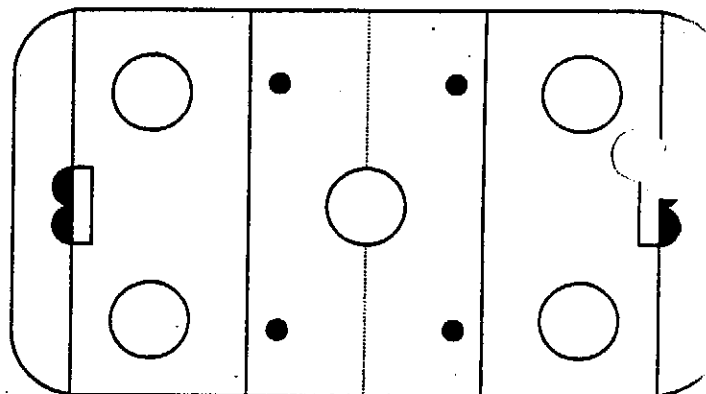
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____

