

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



40

Objectifs : Tirs

Catégorie : AT PW BT MT

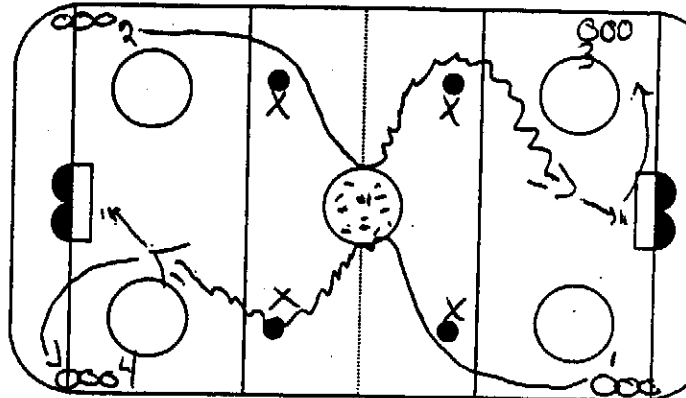
Description : O₁ et O₂ vont récupérer une rondelle au centre et tir au but

Vitesse maximale

regarder avant de tirer

ne pas ralentir en entrée de zone

après le tir, freiner devant le GB



41

Objectifs : Tirs

Catégorie : AT PW BT MT

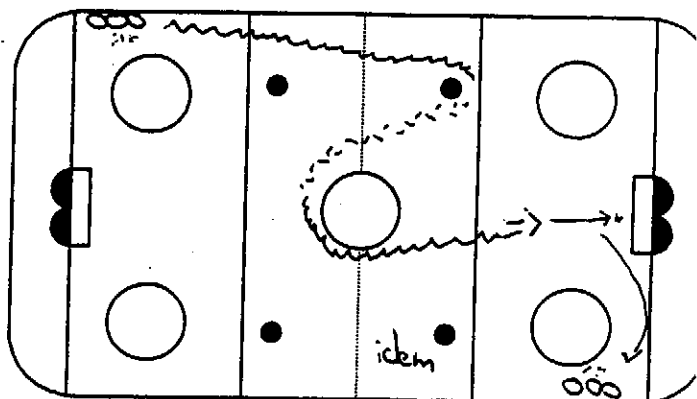
Description : O patine avec la rondelle, 1/2 pivot au point de MEJ, patin arrière, reviens en patin avant en contournant le cercle et tir au but.

vitesse maximale

regarder avant de tirer

ne pas ralentir en entrée de zone

après le tir, freiner devant le GB



42

Objectifs : Tirs

Catégorie : AT PW BT MT

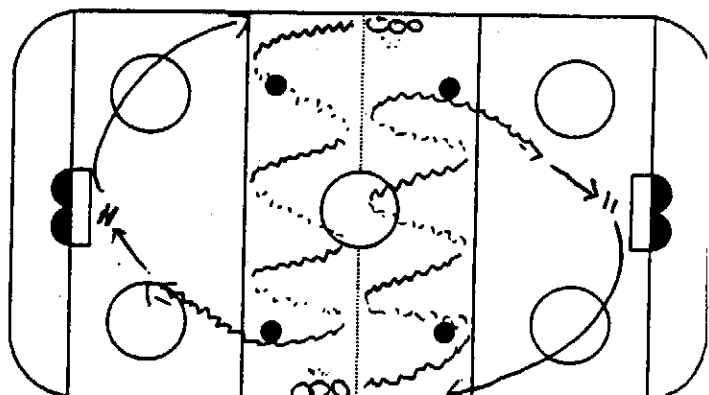
Description : O patine avec une rondelle, travail en 1/2 pivot entre la ligne bleue et la ligne rouge et tir au but.

tête haute

regarder avant de tirer

vitesse maximale

après son tir, freiner devant le GB



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



43

Objectifs : Maniement

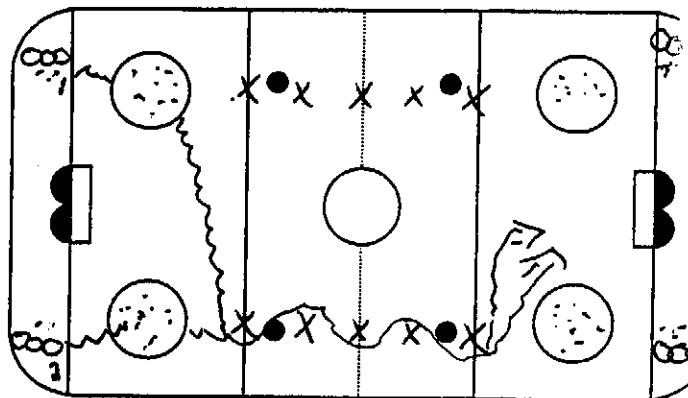
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ et O₂ entrent dans le cercle et contrôlent la rondelle pendant 15 secondes. Dans le cercle, il y a des rondelles, le joueur doit contrôler sa rondelle sans toucher aux autres. Au sifflet, on sort du cercle dribble les côtes et tir.

Toujours patiner

Mouvement des 2 poignets

tête haute dans les côtes



44

Objectifs : Maniement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Tous les joueurs en attente dribble.

A) le joueur passe à droite des côtes, la rondelle d'attente

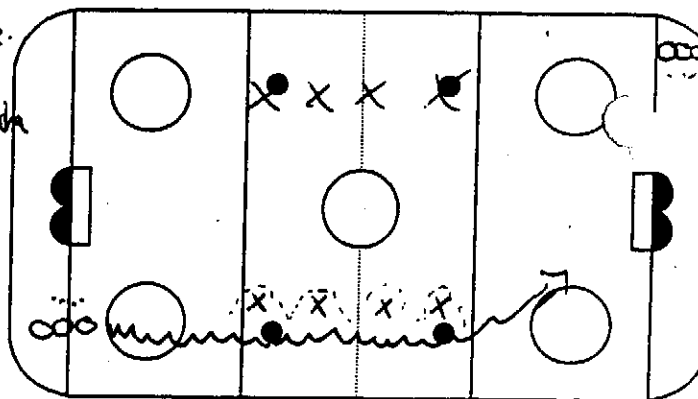
B) idem de l'autre côté

C) les côtes entre les jambes, O dribble

tête haute

Mouvement des 2 poignets

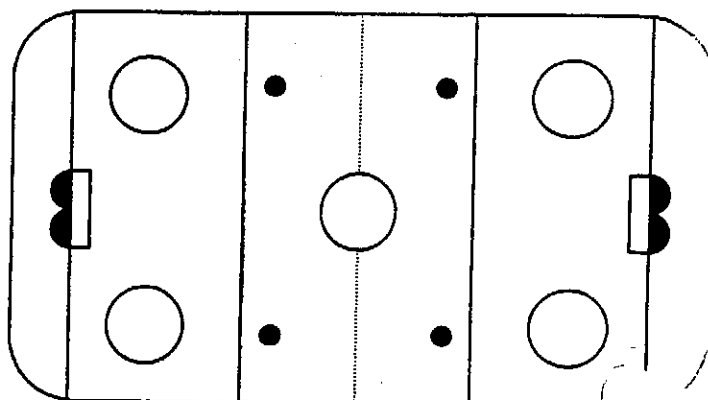
Toujours patiner



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



46

Objectifs : Passe

Catégorie : AT

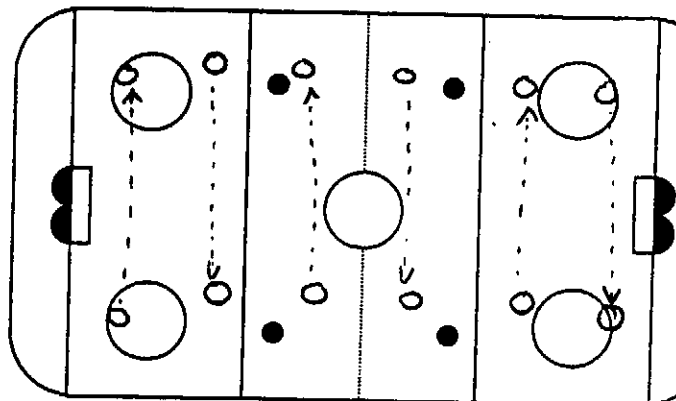
Description : deux joueurs immobiles placés face à face, s'échangeant la rondelle.

Passe poignet, balayée, levée ou revers

ne pas frapper la rondelle

convoier en direction de la cible

offrir une cible



47

Objectifs : Passe

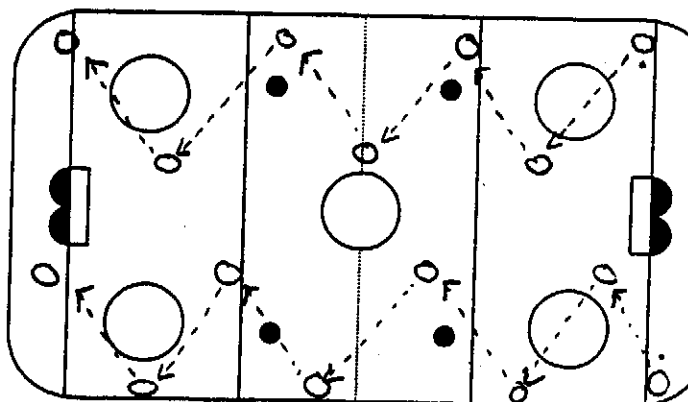
Catégorie : AT

Description : 2 groupes de joueurs placés en zigzag. La rondelle part du premier joueur et elle doit circuler le plus vite possible jusqu'à l'autre bout. Aussitôt que la première rondelle est en jeu, on peut recommencer.

ne pas frapper la rondelle

convoier en direction de la cible

offrir une cible



48

Objectifs : Passe et suit

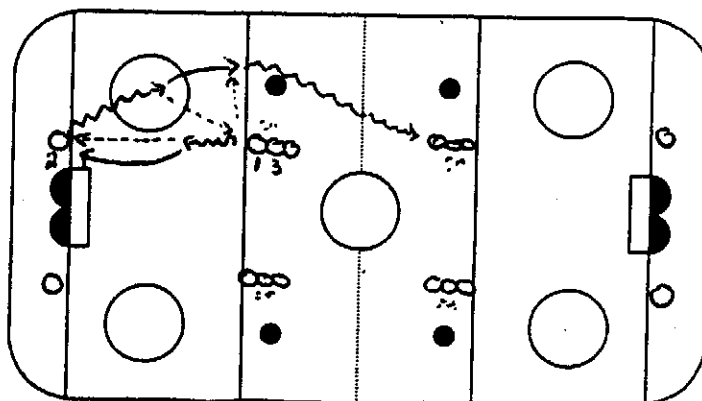
Catégorie : AT PW

Description : O₁ passe et suit à O₂. O₂ patine avec la rondelle, passe et va avec O₃ et O₃ se place dans l'autre colonne.

ne pas frapper la rondelle

accélérer après sa passe

offrir une cible



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



49

Objectifs : Passer

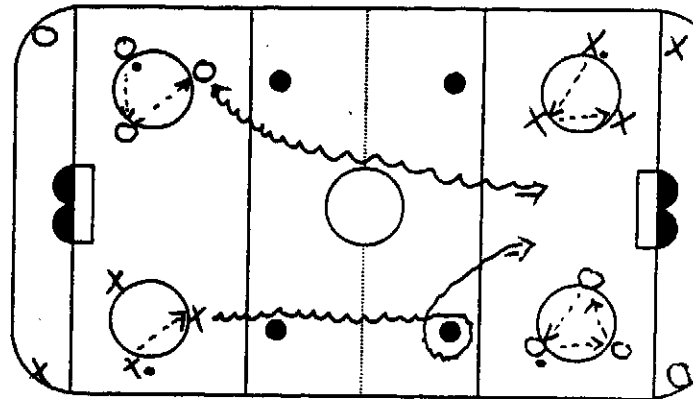
Catégorie : AT PW BT

Description : Trois joueurs par cercle qui s'échangent la rondelle. Au sifflet, le porteur va prendre un tir au but. Afin d'éviter que le GB reçoive deux tirs à la fois, le X fait un virage brusque au point de mise en jeu. Les 2 côtés à la fois.

ne pas frapper la rondelle

patiner à vitesse maximale

offrir une cible



50

Objectifs : Passer

Catégorie : AT PW BT MT

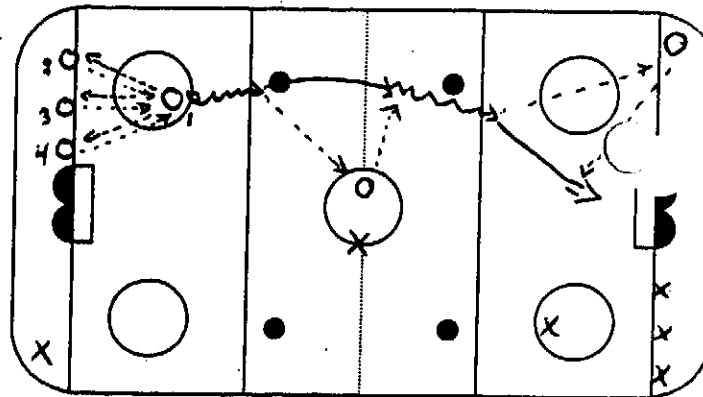
Description : O₁ s'échange la rondelle avec O₂₋₃₋₄, ensuite O₁ patine avec la rondelle, passe et va avec le joueur au centre, et passe et va avec le joueur du coin.

ne pas frapper la rondelle

accélérer après sa passe.

offrir une cible

vitesse maximale



51

Objectifs : Passer

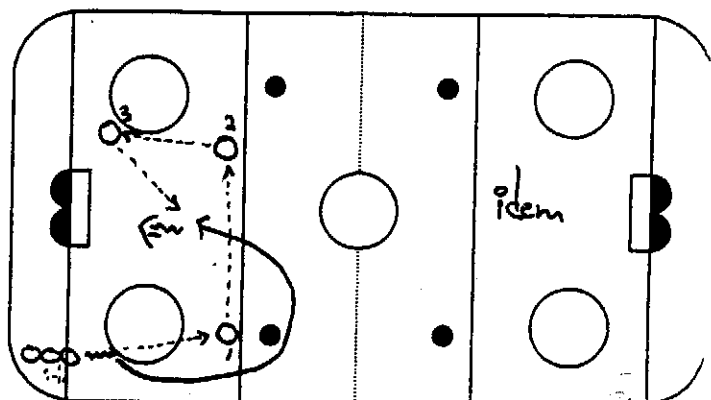
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O passe à O₁ à O₂ à O₃ qui ramène à O, tir au but. O doit synchroniser sa vitesse avec le déplacement de la rondelle afin de recevoir la passe dans l'encloue tout en étant à pleine vitesse.

ne pas frapper la rondelle

Timing

offrir une cible



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



52

Objectifs : Passer et suit

Catégorie : AT PW

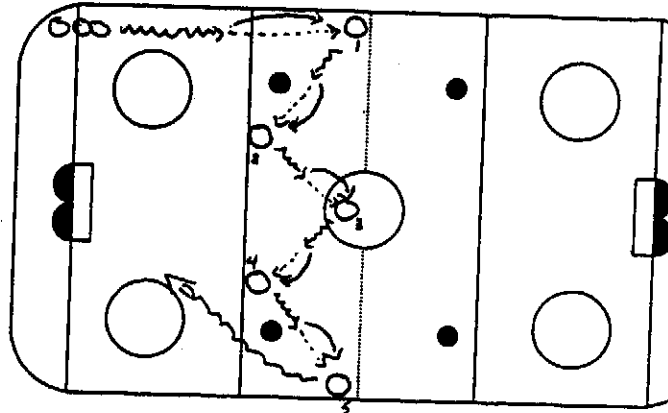
Description : O patine avec la rondelle et à
O₁ qui passe à O₂ et etc.

passer en patinant

offrir une cible

accélérer après sa passe

ne pas frapper la rondelle



53

Objectifs : Passer et va

Catégorie : AT PW

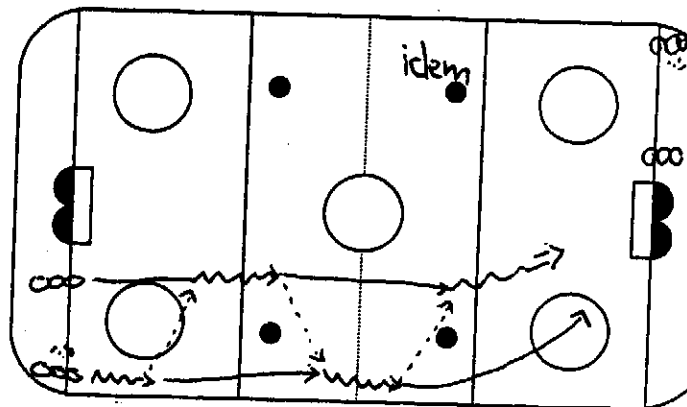
Description : En équipe de 2 on patine
sur la longueur en s'échangeant la rondelle.
Faire sa passe du revers quand la situation
l'exige

passer en patinant

offrir une cible

accélérer après sa passe

ne pas frapper la rondelle



54

Objectifs : Passer et suit

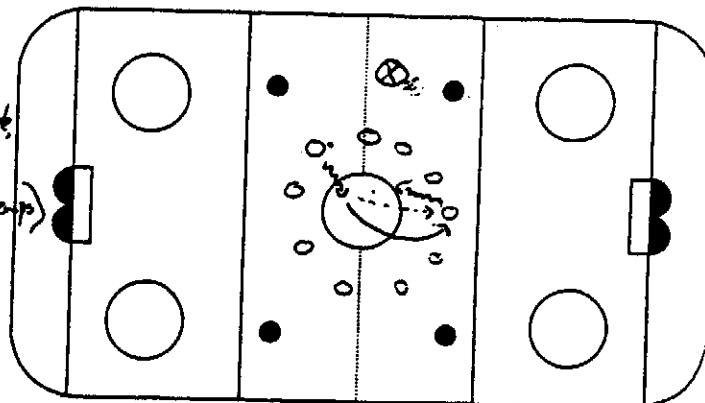
Catégorie : AT PW BT

Description : Tous les joueurs sont placés
en cercle. L'entraîneur met 2, 3 ou 4 rondelles
en jeu. Le porteur doit passer à un joueur disponible
puis il prend sa place. Au sifflet les porteurs
viennent tirer au but (pas tous du même côté et pas au même temps)

prise d'information

accélérer après sa passe

toujours patiner



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



55

Objectifs : Passe

Catégorie : AT PW BT

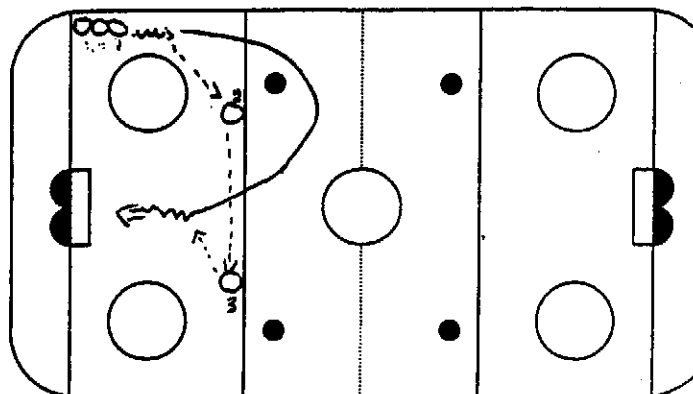
Description : O₁ passe à O₂ et se démarque
O₂ passe à O₃
O₃ passe à O₁ et tir au but

variante : O₄ et O₅ en mouvement

passer en patinant

offrir une cible

ne pas frapper la rondelle



56

Objectifs : Passe et va

Catégorie : AT PW BT MT

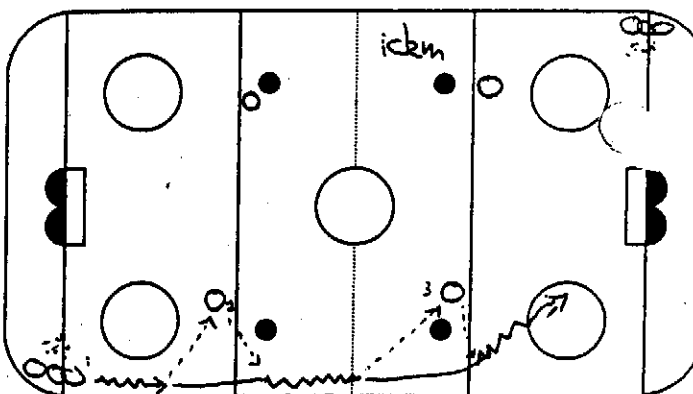
Description : O₁ patine le long de la clôture et
passe à O₂, accélère reçoit la passe. Il
passe à O₃, il reçoit la passe et tir au
but. Faire passe revers lorsque la situation
l'exige

toujours patiner

accélère après la passe

ne pas frapper la rondelle

prendre sa palette perpendiculaire
à la trajectoire de la rondelle
pour la réception



57

Objectifs : Passe

Catégorie : AT PW BT MT

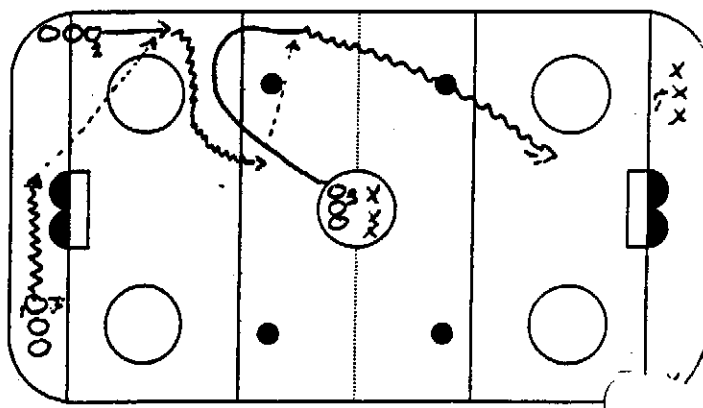
Description : O₁ patine avec rondelle, passe à O₂.
O₂ prend le centre et passe à O₃ qui se
démarque le long de la bande. O₃ tir au but.

O₁ → O₂ → O₃ → X

toujours patiner

qualité de la passe/réception

travailler sur des
passes courtes



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



58

Objectifs : Passer

Catégorie : AT PW BT MT

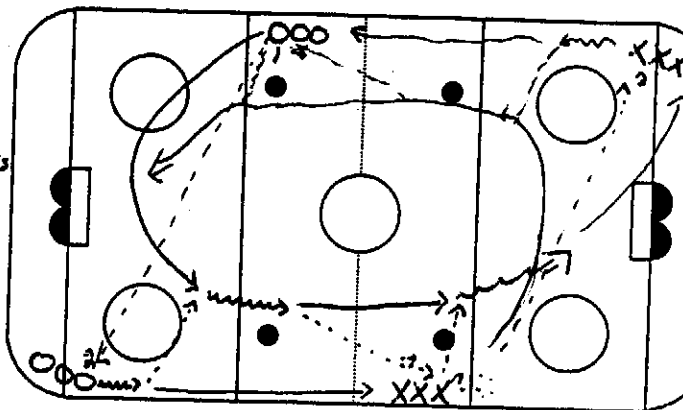
Description : O₁ passe à O₂, O₂ patine avec la rondelle le long de la bande et passe à O₁ qui se démarque. O₁ passe à X₁ qui lui remet la rondelle. O₁ tir. Les deux côtés à la fois.
O₁ → X₂ → O₁ et X₁ → O₂ → X₁

Passer vive

Timing

Donner une bonne cible

Communication



59

Objectifs : Passer

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ passe à O₂ qui patine et passe à O₁ qui se démarque. O₁ fait un retour arrière en zone offensive et passe à O₂ qui tire. O₁ joue au rebond.

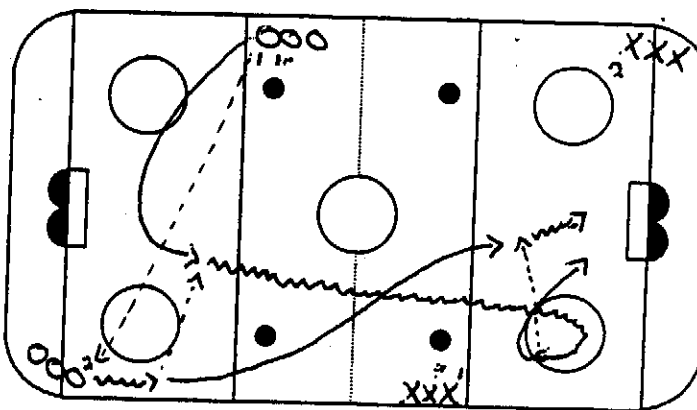
O₁ → X₂ → O₁ et X₁ → O₂ → X₁

Passer vive

Timing

Donner une bonne cible

Communication



60

Objectifs : Passer

Catégorie : AT PW BT MT

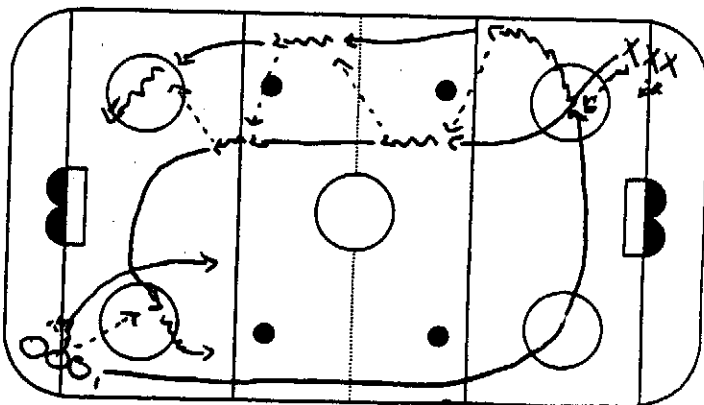
Description : O₁ patine autour de la glace, il reçoit la passe de X. O₁ et X se changent la rondelle et O₁ tire au but. X poursuit, reçoit la passe de O et X tire au but, etc.
Les 2 côtés à la fois

Être éveillé

Toujours patiner

Qualité des passes

Passer coup droit ou revers



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



61

Objectifs : Passe et tir

Catégorie : AT PW BT MT

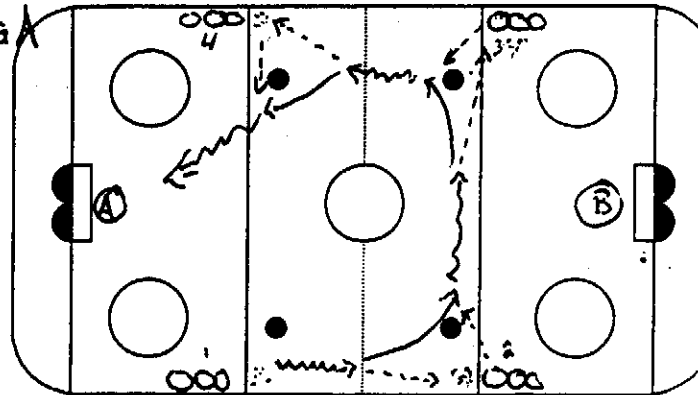
Description : O₁ passe et va avec O₂-O₃-O₄ et tir à A
O₂ passe et va avec O₃-O₄ et tir à A
O₃ passe et va avec O₄-O₁-O₂ et tir à B
O₄ passe et va avec O₁-O₂ et tir à B
Départ au sifflet les 4 joueurs à la fois

ne pas frapper la rondelle

passe vive

toujours patiner

offrir une cible



62

Objectifs : Passe

Catégorie : BT MT

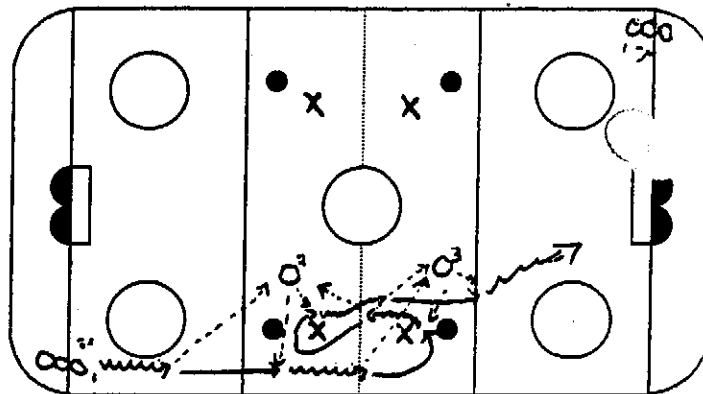
Description : O₁ passe et va avec O₂. O₁
passe et va avec O₃, virage brusque autour du
cône. O₁ passe et va avec O₂ virage, passe et
va avec O₃ et tir au but.

offrir une cible

toujours patiner

communication

passe coup droit
ou revers



63

Objectifs : Passe

Catégorie : BT MT

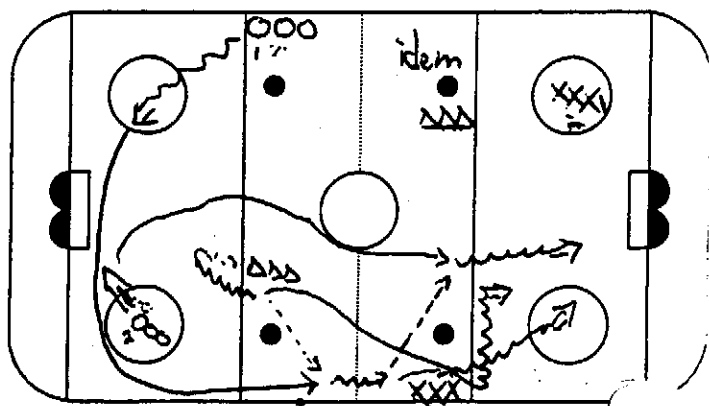
Description : O₁ tir, O₂ tir. Timing autour
de A qui est en mouvement. A passe à un des
2 O₁ qui passe à l'autre O₂ tir. O₁ qui a
reçu la passe de A récupère une récupère au gey
X, tir. A récupère rondelle, glisse et tir

toujours patiner

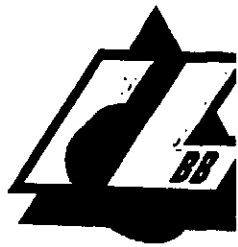
timing

offrir de bonnes options

communication



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



64

Objectifs : Passé - Timing

Catégorie : AT-PW-BT-MT

Description : O₁ patine avec la rondelle, O₂ se démarque et reçoit la passe. Après la réception, il prend le centre et passe à O₃.

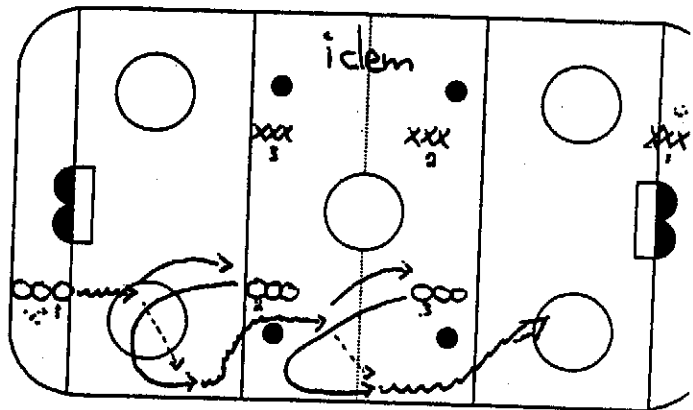
O₁ → O₂ → O₃ → X.

ne pas frapper la rondelle

Synchronisme

palette perpendiculaire à la trajectoire de la rondelle

Contact visuel



65

Objectifs : Passé - Timing

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Pour débiter l'exercice, O₁-X₁ avec rondelle tire au but. Après le tir, récupère rondelle dans le coin et passe à O₂ à O₂ tire. O₂ récupère une rondelle etc. MOUVEMENT CONTINU

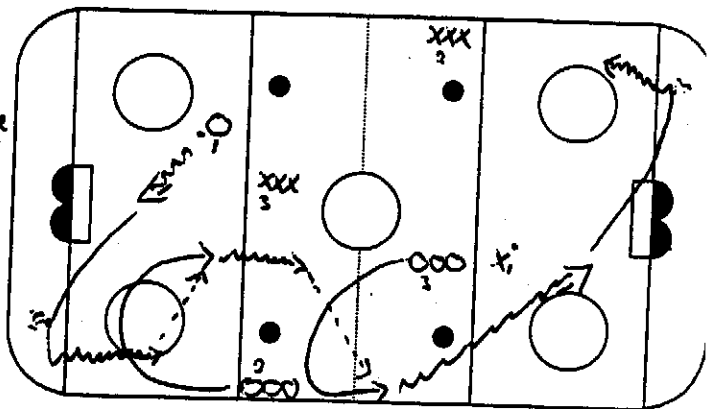
O₁ → O₂ → O₃ → X₂

ne pas frapper la rondelle

Synchronisme

palette perpendiculaire à la trajectoire de la rondelle

Contact visuel



66

Objectifs : Passé - Timing

Catégorie : PW-BT-MT

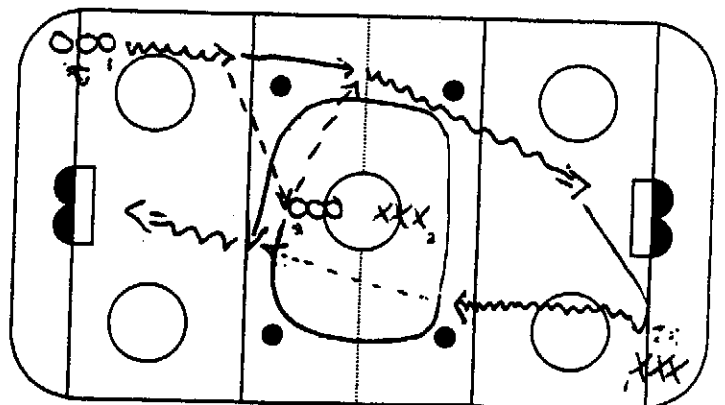
Description : O₁ fait un passe et va avec O₂ et tir au but. Après son passe O₂ fait le tour des 4 points de mise en jeu. Après son tir, O₁ récupère une rondelle dans le coin, franchi la ligne bleue et passe à O₂ et tir au but. Départ au sifflet

attrir une bonne cible

Contact visuel

Synchronisme

attention au 2 lignes



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



67

Objectifs : Passer

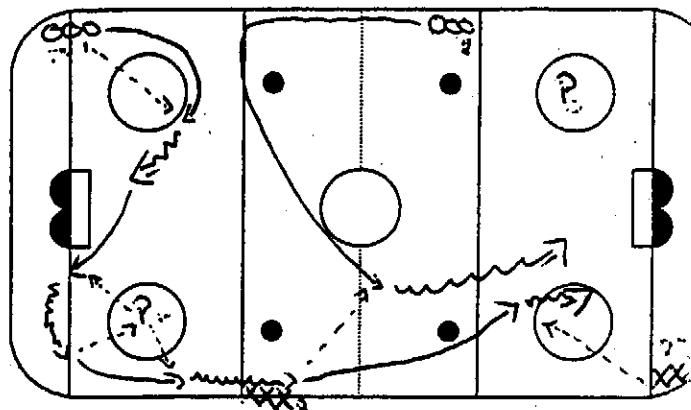
Catégorie : PW BT MT

Description : O₁ contourne le cercle reçoit la passe et tir. O₁ poursuit reçoit une rondelle de P, passe et va. Pendant ce temps, O₂ est venu se démarquer au centre, il reçoit la passe, tir. O₁ continue, reçoit une passe de X et tir.

offrir de bonnes options

Communication

toujours patiner



68

Objectifs : Passes

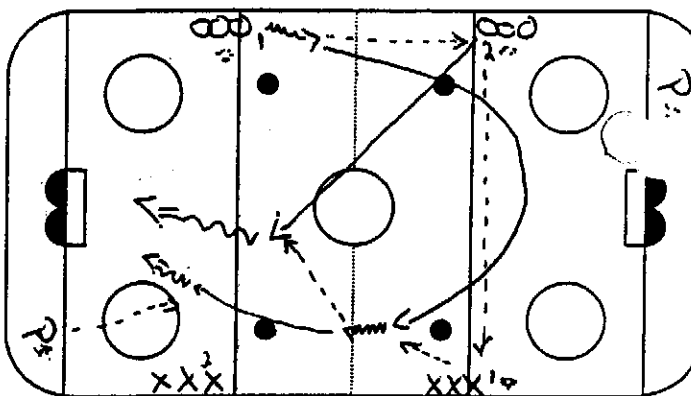
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ passe à O₂ qui passe à X₁. O₁ se démarque et reçoit la passe de X₁. Après sa passe, O₂ a coupé et reçoit la passe de O₁, tir. O₁ poursuit reçoit passe de P et tir.
Rotation des joueurs: sens anti-horaire

offrir une cible

Communication

Timing



69

Objectifs : Passer - Timing

Catégorie : BT MT

Description : O₁ passe au joueur passe à lui, qui lui remet. O₁ passe à O₂ qui passe à O₂, tir.

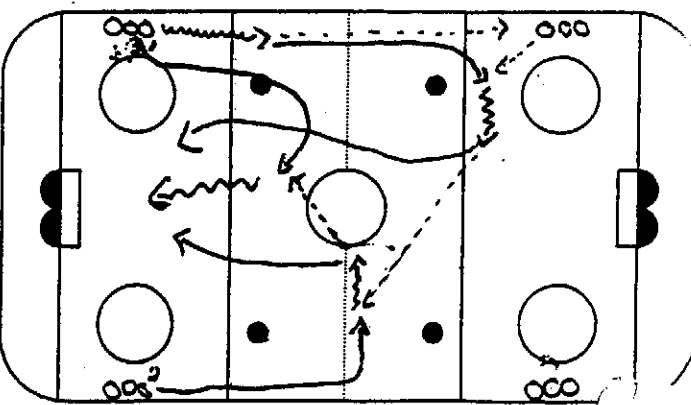
Débuter un côté à la fois. Possibilité de deux côtés à la fois

offrir une cible

Timing

option de passe de face

Communication



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



70

Objectifs : Passé - Timing

Catégorie : BT - MT

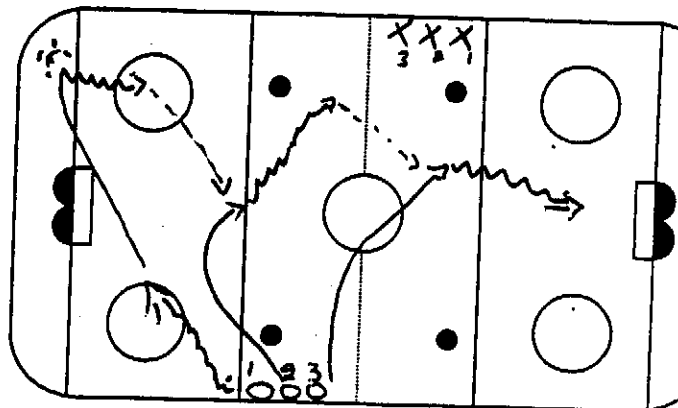
Description : Pour débuter l'exercice, O₁ tire puis récupère une rondelle dans le coin. O₁ passe à O₂. O₂ passe à O₃ tire. Après son tir O₃ récupère une rondelle dans le coin et... Les deux côtés à la fois

Communication

le porteur sur la bande
le non-porteur au centre

donner une bonne option

Timing



71

Objectifs : Passé - Timing

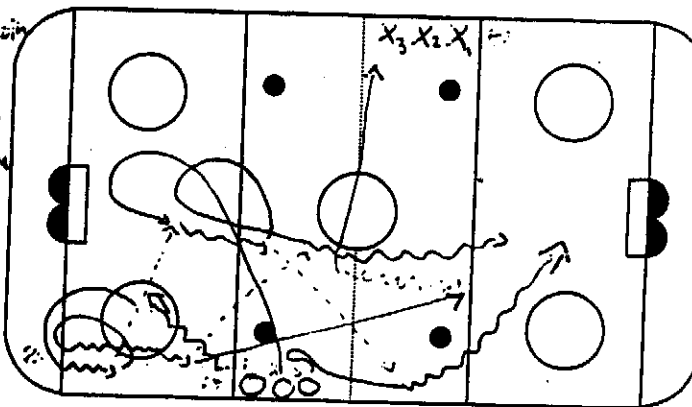
Catégorie : BT MT

Description : O₁ tire puis récupère rondelle dans le coin
→ O₂ se démarque dans l'enclume et reçoit la passe de O₁; O₂ passe à O₃ le long de la bande et tire.
→ O₁ et O₂ retournent et font à nouveau la sortie chacun
O₃ tire. O₃ accélère jusqu'à la bande et patin arrière jusqu'à la ligne rouge.

Départ au sifflet

Timing

Communication



72

Objectifs : Passé - Timing

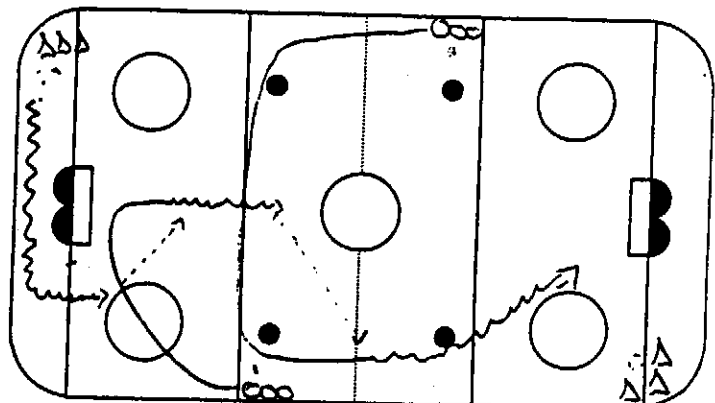
Catégorie : BT MT

Description : A passe derrière le filet et passe à O₁ qui est au centre. O₁ passe à O₂ qui se démarque près de la bande, tire.
→ Départ au sifflet, les 2 côtés à la fois.
Il y a donc 2 joueurs qui partent par groupe

Timing

option de qualité

Communication



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



73

Objectifs : Passé - Timing

Catégorie : BT MT

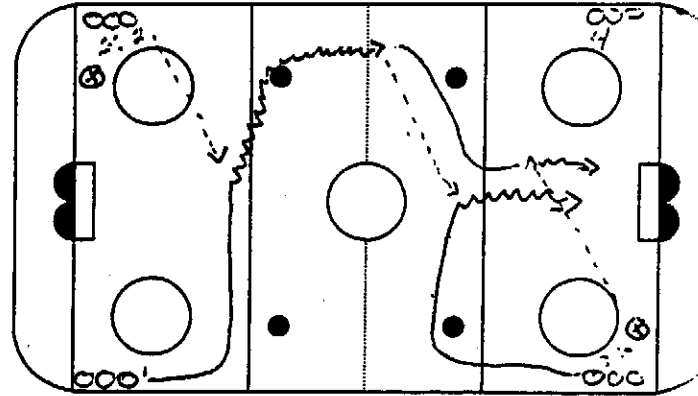
Description : O₁ coupe au centre et reçoit la passe de O₂.

O₃ se démarque en zone neutre et reçoit la passe de O₁. O₁ suit sa passe, reçoit une rondelle de O₃, tir. Les 2 côtés à la fois.

Timing

communication

donner une bonne cible



74

Objectifs : Passé - Timing

Catégorie : BT MT

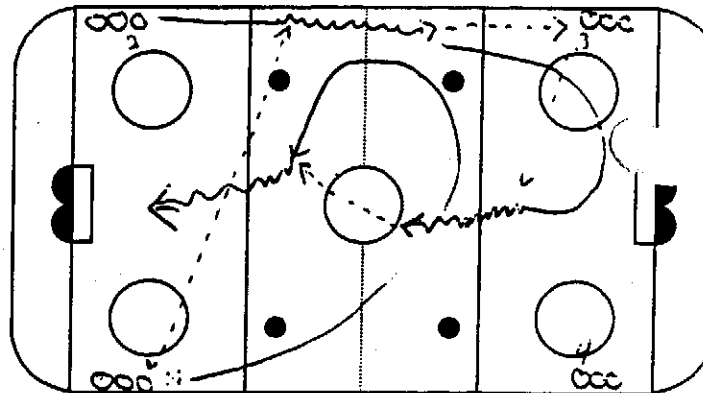
Description : O₁ passe à O₂. O₂ passe à O₃. O₃ se démarque et reçoit la passe de O₁. O₂ passe à O₁ qui coupe au centre.

Les 2 côtés à la fois

communication

qualité des options

Timing



75

Objectifs : Passé - Timing

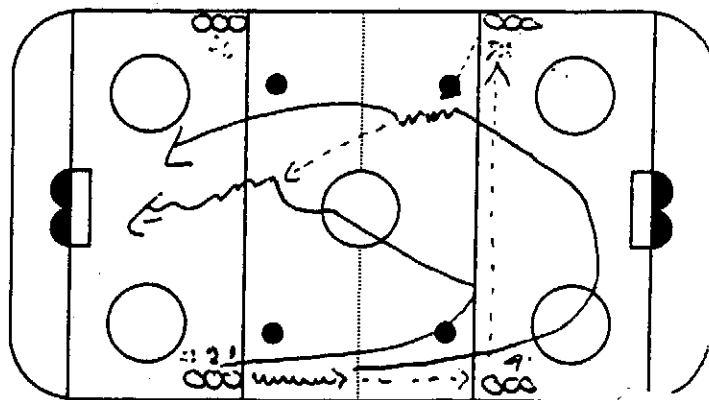
Catégorie : PW - BT - MT

Description : O₁ passe au joueur en face, qui passe le long de la ligne. O₁ se démarque et reçoit la rondelle. O₂ se démarque pour recevoir la rondelle au centre de la ligne bleue. Alterner côté.

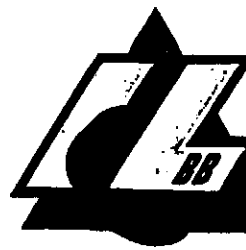
passes vives

Timing

communication



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



80

Objectifs : 1 c | en longueur

Catégorie : AT PW BT MT

Description : D patine avec rondelle et passe à O. O attaque D, 1 c |.

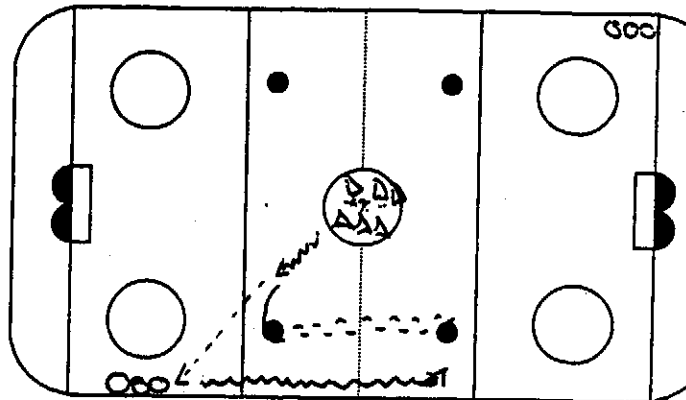
2 côtes à la fois

demeurer
adversaire-moi-moi but

réduire l'espace (fermer le GAP)

diriger sur la bande

opp : protéger rondelle



81

Objectifs : 1 c | en longueur

Catégorie : AT PW BT MT

Description : D passe à O et les deux joueurs contourner le cercle. 1 c |

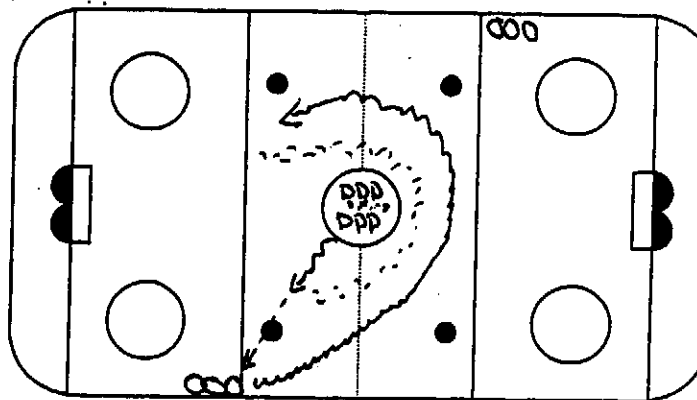
2 côtes à la fois

adversaire-moi-moi but

fermer le GAP

diriger sur la bande

opp : protéger rondelle



82

Objectifs : 1 c | en longueur

Catégorie : PW BT MT

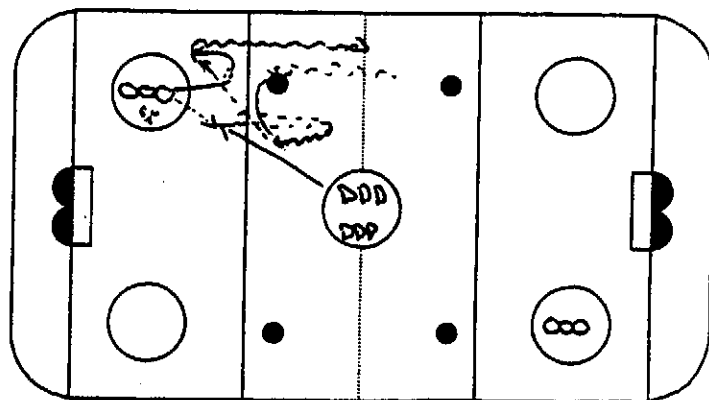
Description : O passe à D qui recule avec la rondelle, O patine vers l'avant. Lorsque D se remet en patin avant, O fait un demi-pivot et reçoit la passe. 1 c |

adversaire-moi-moi but

fermer GAP

diriger sur la bande

opp : utiliser feinte



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



83

Objectifs : 1 c1 en longueur

Catégorie : AT PW BT MT

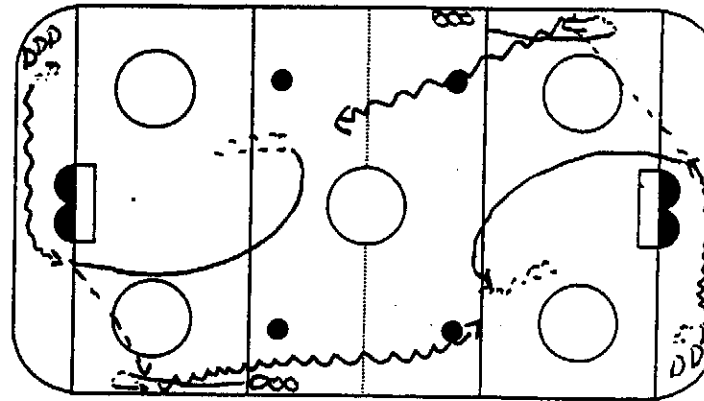
Description : D passe à O, qui attaque le défenseur de l'autre côté. Après sa passe, D doit accélérer pour venir fermer l'espace.

qualité de la passe

fermer GAP

adversaire-moi-mau but

jouer l'homme



84

Objectifs : 1 c1 en longueur

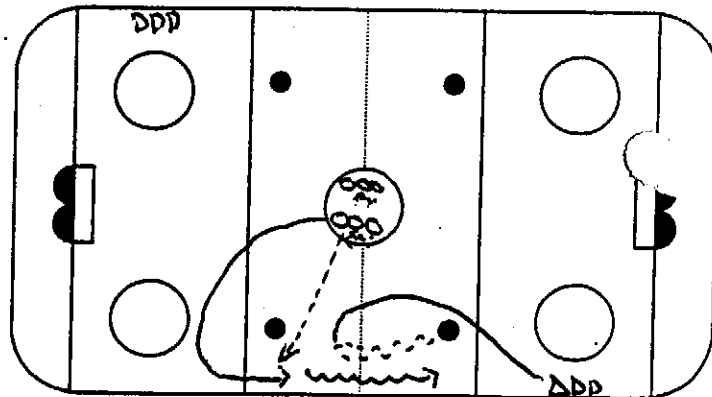
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O se démarque de l'autre côté de la ligne bleue et reçoit la passe de Oa. D est prête à fermer l'espace. 1 c1

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-mau but



85

Objectifs : 1 c1 en longueur

Catégorie : PW BT MT

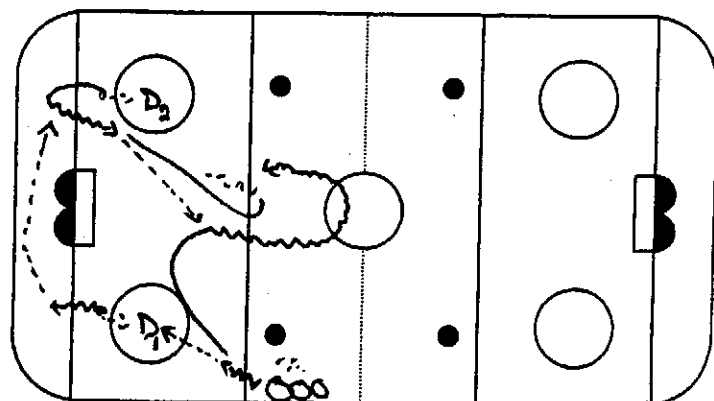
Description : O passe à D1 qui passe la rondelle à Da. Da patine et passe à O qui se démarque dans l'enclave. O fait son virage à la ligne rouge et attaque Da en 1 c1.

qualité des passes

adversaire-moi-mau but

fermer GAP

jouer l'homme



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



86

Objectifs : 1 c | en longueur

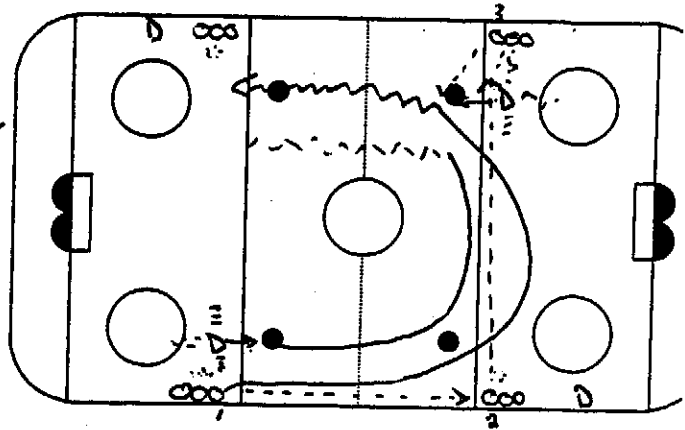
Catégorie : AT PW BT MT

Description : D travail en mobilité. Au sifflet, O₁ passe à O₂, passe à O₃. O₁ suit la rondelle et reçoit la passe de O₃. D suit O₁ pour fermer le GAP. Départ en diagonale

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



87

Objectifs : 1 c | en longueur

Catégorie : PW BT MT

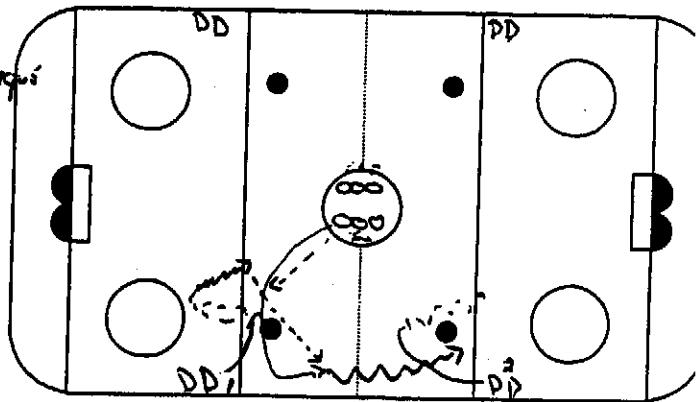
Description : O passe à D, qui recule et prend le centre. D passe à O qui s'est démarqué près de la clôture. D2 est venu fermer le GAP. Attaque à 1 c |.

timing entre D₁ et O

adversaire-moi-moi but

fermer GAP

jouer l'homme



88

Objectifs : 1 c | en longueur

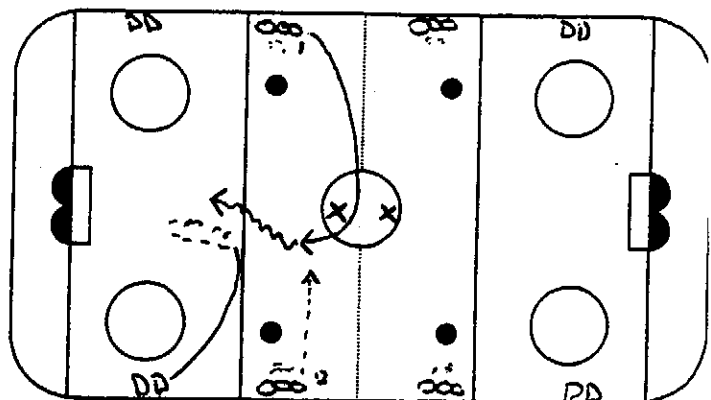
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ contourne la cage et reçoit une passe de O₂. D est venu fermer le GAP. 1 c |

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



89

Objectifs : 1c1 en longueur

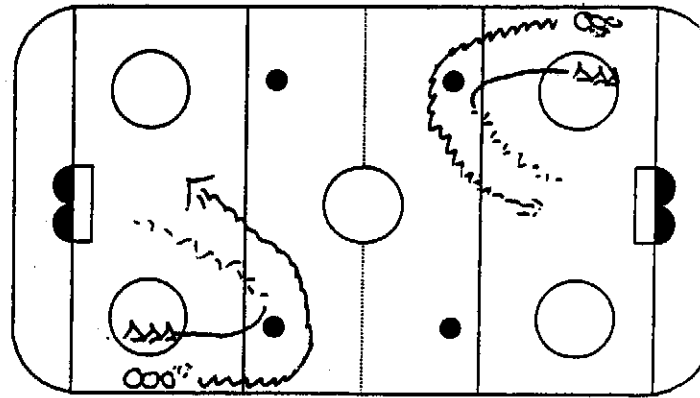
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O fait le tour du point en zone neutre, A le suit en fermant l'espace.

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



90

Objectifs : 1c1 en longueur

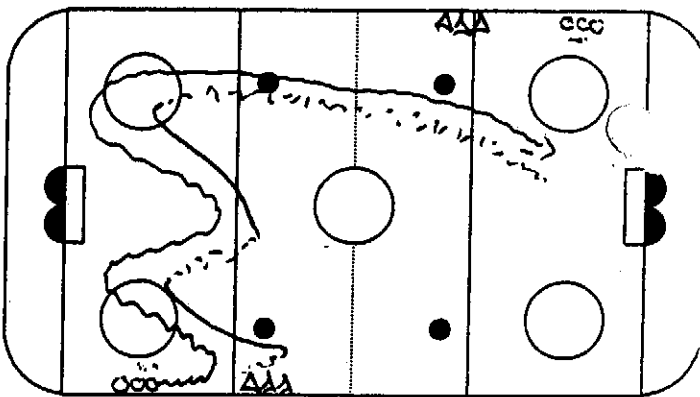
Catégorie : PW BT MT

Description : O patine en zigzag et A doit s'ajuster en patin avant et arrière afin de fermer l'espace. Ensuite descente à 1c1 sur la longueur

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



91

Objectifs : 1c1 en longueur

Catégorie : AT PW BT MT

Description : 1c1 en miroir.
Si O fait un virage face à la bande, A doit patiner vers l'avant pour fermer l'espace.
A doit faire son 1/2 pivot vers le centre afin de demeurer sous le coileur central

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but

