

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



92

Objectifs : 1 c1 en longueur

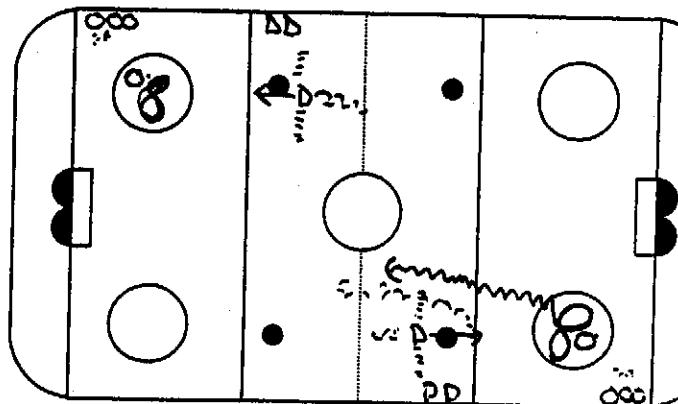
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O avec rondelle dans le cercle
travail en virage brusque. D travaille en
mobilité. Au signal, attaque 1 c1.

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



93

Objectifs : 1 c1 en longueur

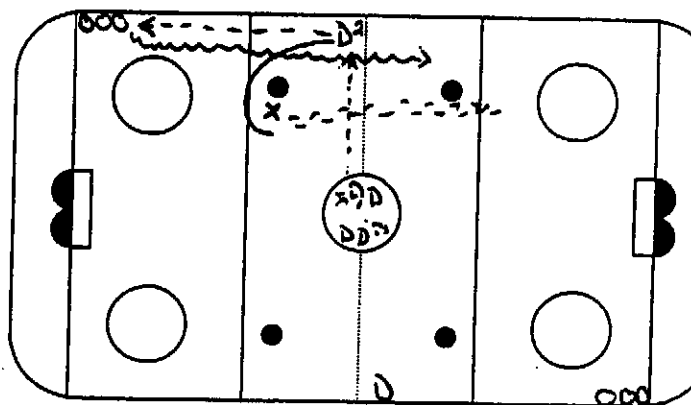
Catégorie : AT PW BT MT

Description : D passe à Da qui passe à O.
Après sa passe, Da vient fermer GAP
jusqu'au cône et attaque 1 c1.

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



94

Objectifs : 1 c1 en longueur

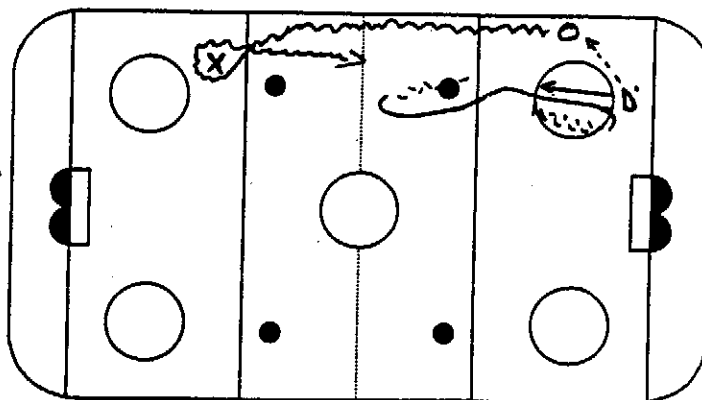
Catégorie : AT PW BT MT

Description : D passe à O. O accélère
jusqu'au cône, fait un virage vers la bande et
attaque 1 c1. Après sa passe, D
accélère à la tête du cercle, recule jusqu'au
bas du cercle et monte fermer GAP

fermer GAP

jouer l'homme

adversaire-moi-moi but



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE

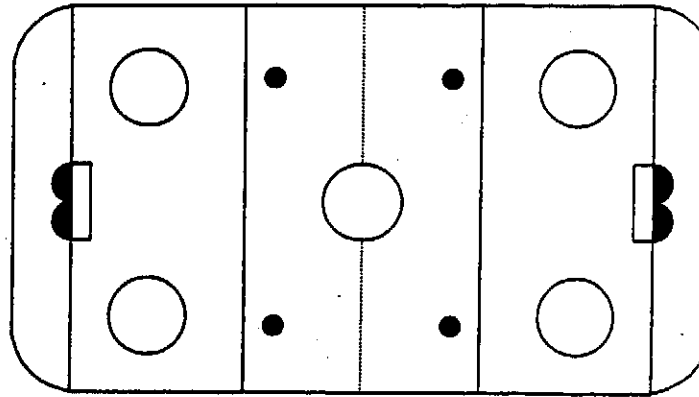
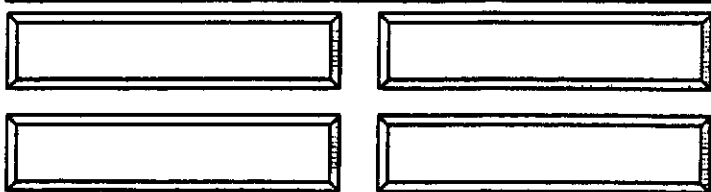


95

Objectifs : 1 c 1 du coin

Catégorie : _____

Description : Après chaque exercice de 1 c 1 en longueur, l'attaquant peut récupérer une rondelle dans le coin et jouer un 1 c 1 du coin contre le défenseur

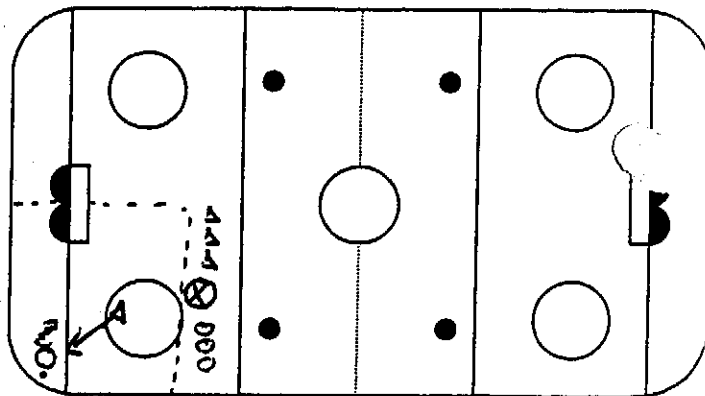
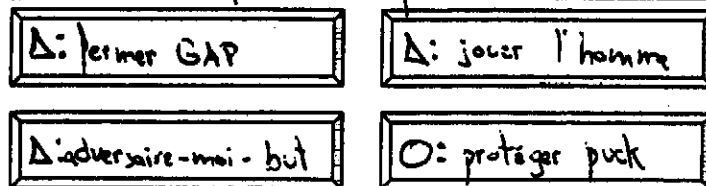


96

Objectifs : 1 c 1 du coin de dos

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O face à la bande avec une rondelle. A dans le cercle. Au signal de O, 1 c 1 du coin. Etant donné que A voit le # de O, il doit le presser rapidement (A a avantage sur O). Demander à l'intérieur du pointille.

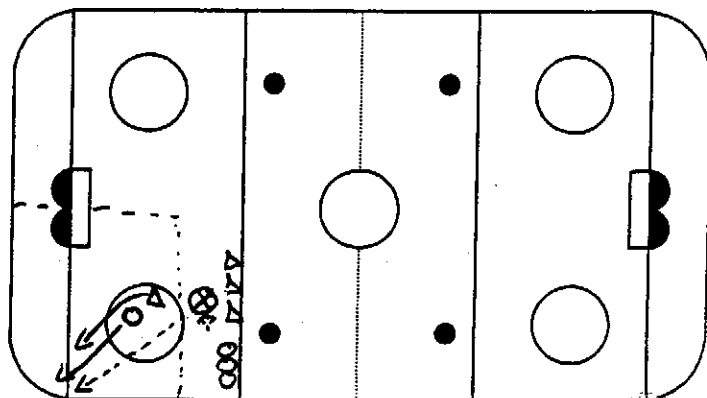
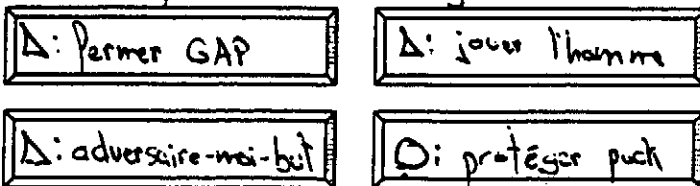


97

Objectifs : 1 c 1 du coin de dos

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O est face au coin et A est placé derrière lui à environ 2 m. O tire une rondelle dans le coin, lorsqu'elle touche la bande, c'est le signal de départ. A voit le # de O, il a donc avantage sur lui.



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



98

Objectifs : 1 cl du coin de face

Catégorie : AT PW BT MT

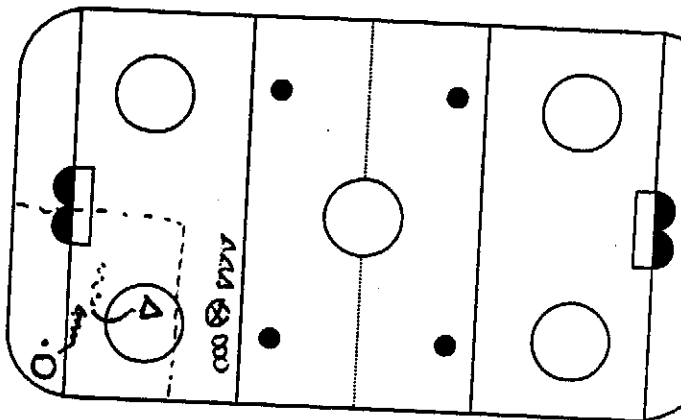
Description : O a une rondelle et il est face à la glace. Δ est dans le cercle face à O. Au signal de Δ, 1 cl du coin. Effect donné que O est en plein contrôle et qu'il est face au jeu, il a avantage sur Δ. Δ doit le contenir.

Δ: adversaire-moi-but

Δ: jouer l'homme

Δ: contenir

O: protéger sa rondelle



99

Objectifs : 1 cl du coin

Catégorie : AT PW BT MT

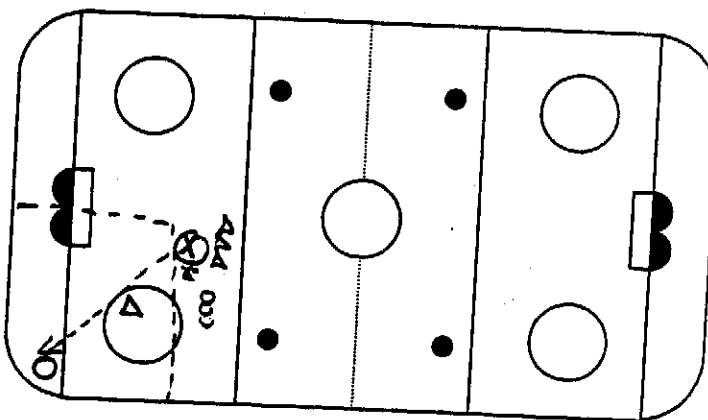
Description : O face à la glace, Δ face à O. O passe à O, 1 cl. Si O est en plein contrôle, Δ contient. Si O ne contrôle pas la rondelle (O a fait un loop), Δ le presse.

Δ: lire si O en contrôle ou non

Δ: jouer l'homme

Δ: adversaire-moi-but

O: protéger rondelle



100

Objectifs : 1 cl du coin

Catégorie : AT PW BT MT

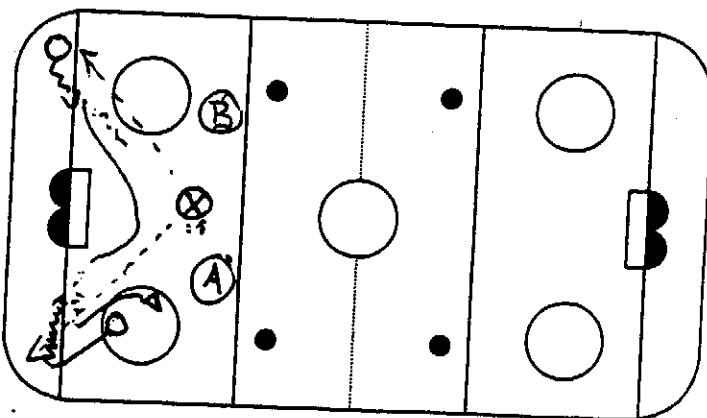
Description : A) 1 cl du coin de dos
B) 1 cl de face

Δ: lire la situation

Δ: jouer l'homme

Δ: adversaire-moi-but

O: protéger rondelle



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE

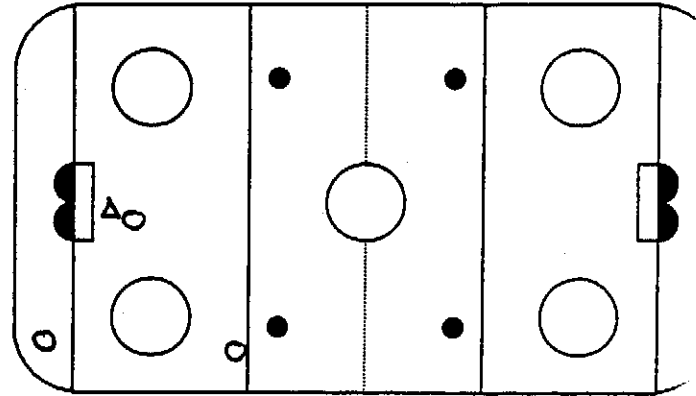
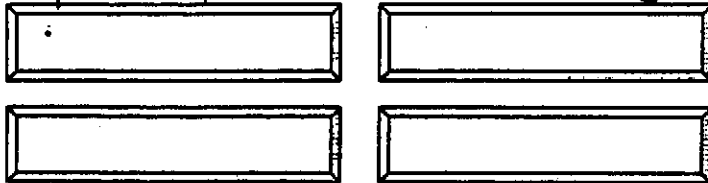


101

Objectifs : 1 c1 devant le filet

Catégorie : _____

Description : • quand la rondelle est dans le coin, Δ doit soulever le bâton de O, il est inutile de forcer pour le déplacer
• Quand la rondelle est à la ligne bleue, Δ doit déplacer O pour laisser la vue libre au gardien

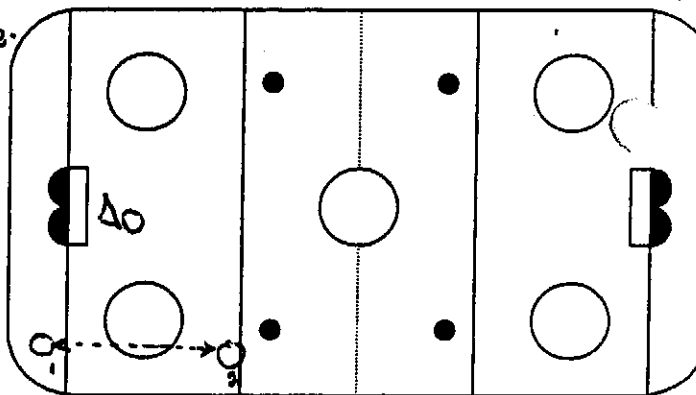
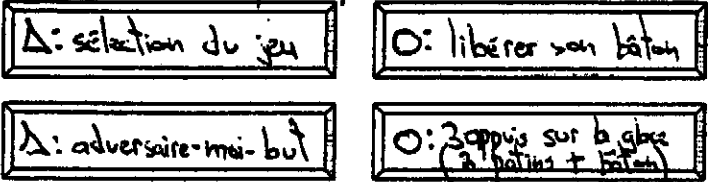


102

Objectifs : 1 c1 devant le filet

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ et O₂ s'échangent la rondelle. Δ doit s'ajuster à la situation (soulever le bâton ou déplacer le joueur). Après deux ou trois passes, O₁ peut tenter de passer à O devant le filet ou O₂ peut prendre un tir

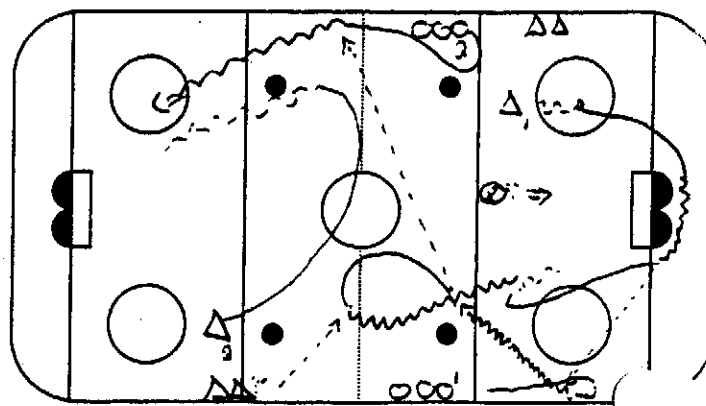
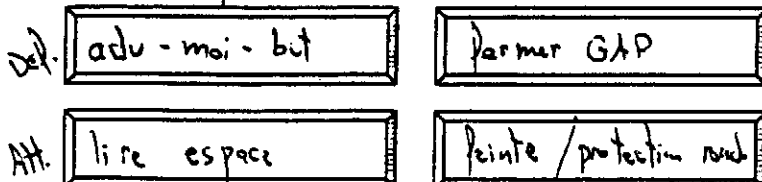


103

Objectifs : 1 c1 longueur

Catégorie : BT MT

Description : O tir au but, Δ récupère et passe à O₁. O₁ passe à O₂, qui attaque Δ₂ à 1 c1. Après sa passe, O₁ monte et reçoit une rondelle des défenseurs en attente et attaque Δ₁



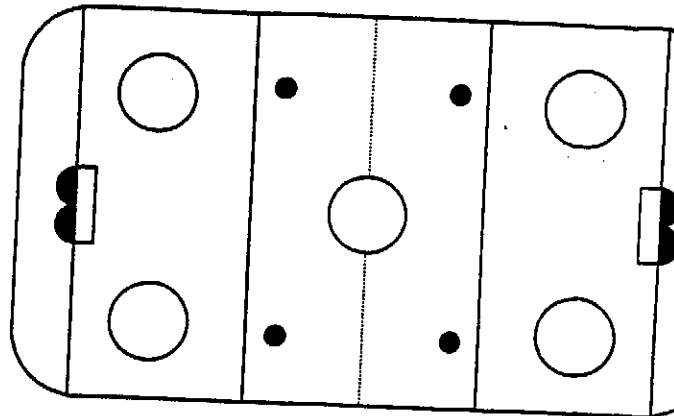
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

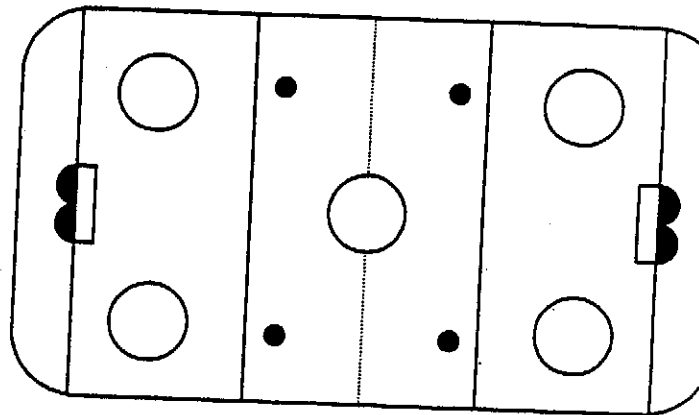
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

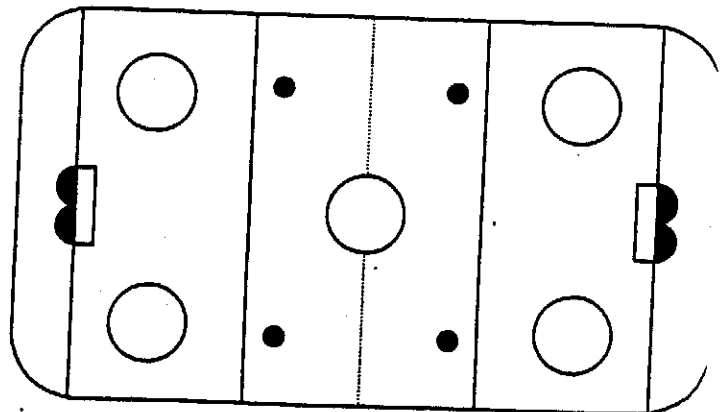
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



2 VS 1

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



110

Objectifs : 2 c 1 continu

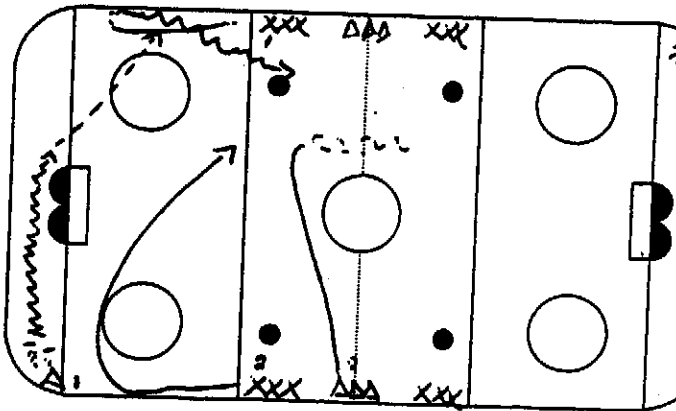
Catégorie : PW BT MT

Description : Δ_1 patine derrière le filet et passe à X_1 , X_2 se rapproche et 2c1 contre Δ_2 . Quand la situation est terminée, l'entraîneur siffle et Δ_2 récupère une rondelle et passe à 2 nouveaux X .

Jouer 1/3 côté rondelle

créer un triangle

bloc sur défenseur



111

Objectifs : 2 c 1

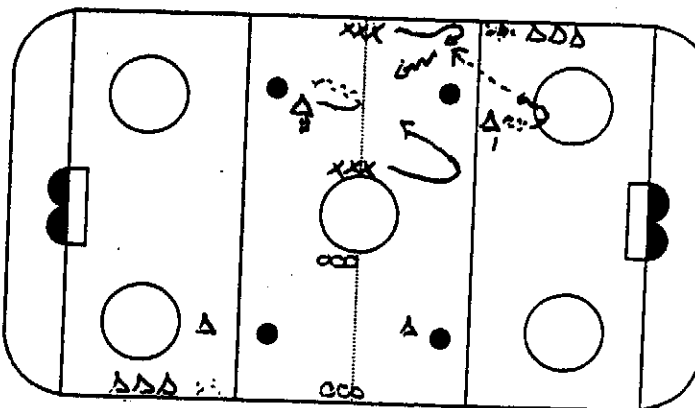
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Δ_1 reçoit une rondelle puis se met en patin avant, passe à X . Attaque 2c1 contre Δ_2 . Après sa passe, Δ_1 devient Δ_2 .

Jouer 1/3 côté rondelle

créer un triangle

bloc sur défenseur



112

Objectifs : 2 c 1

Catégorie : BT MT

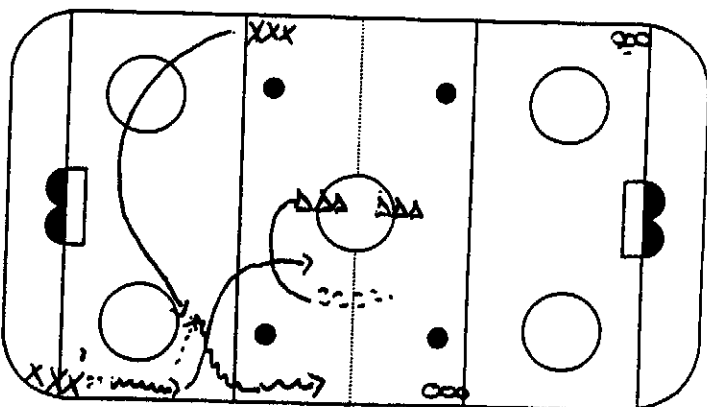
Description : X_1 patine avec rondelle et passe à X_2 qui se démarque. Attaque 2c1 contre Δ .

Deux côtés à la fois

Jouer 1/3 côté rondelle

créer un triangle

bloc sur défenseur



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



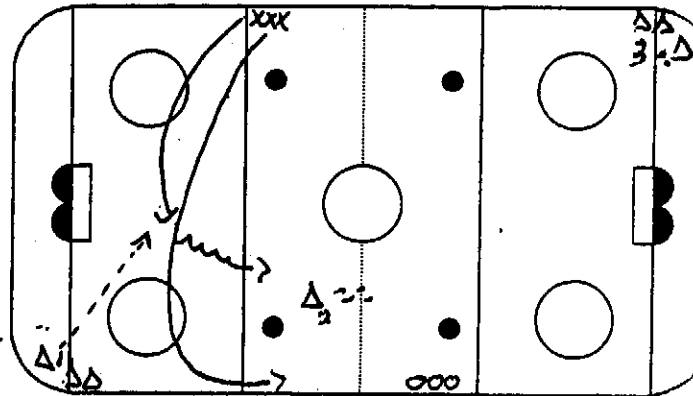
113

Objectifs : 2 c 1

Catégorie : BT MT

Description : 2 X partent et reçoivent une passe de Δ_1 . Xs attaquent Δ_2 . Après sa passe, Δ_1 appuie l'attaque et il ne reçoit pas les 2 O. Quand le jeu est terminé, les 2 O partent et reçoivent la passe de Δ_3 ; Os attaquent Δ_1 .

D mi F	jouer 1/3 côté rondelle	O F F	Créer un triangle ou faire un bloc
			Jouer large et faire son jeu en entrant dans la zone



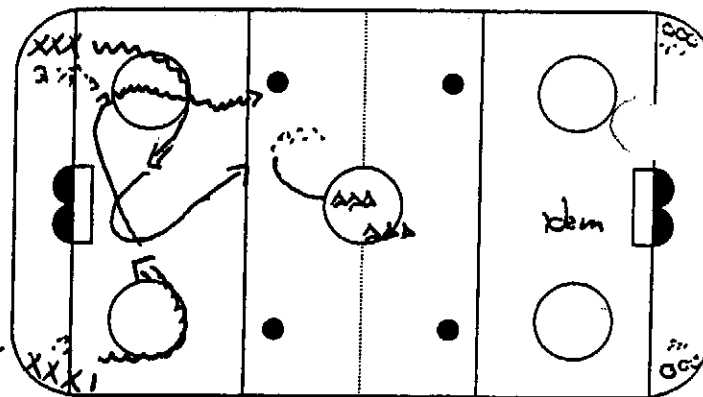
114

Objectifs : 2 c 1

Catégorie : AT PW BT MT

Description : X_1 contourne le cercle et tire, X_2 contourne le cercle et tire. Après son tir, X_1 récupère une rondelle dans le coin opposé et attaque 2 c 1 centre A. Les deux côtés à la fois.
Travail sur 1/3 glace en longueur.

D mi F	jouer 1/3 côté rondelle	O F F	Créer un triangle
			Faire un bloc



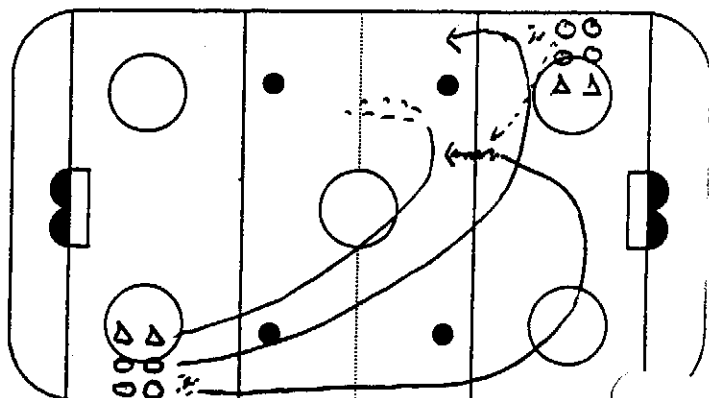
115

Objectifs : 2 c 1

Catégorie : PW BT MT

Description : A et 2 O partent en même temps et se démarquent à l'autre bout de la patinoire. O reçoit une passe et attaque 2 c 1. Les 2 côtés à la fois.
Travail sur 1/3 glace en longueur.

D mi F	jouer 1/3 côté rondelle	O F F	Créer un triangle
			Faire un bloc



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE

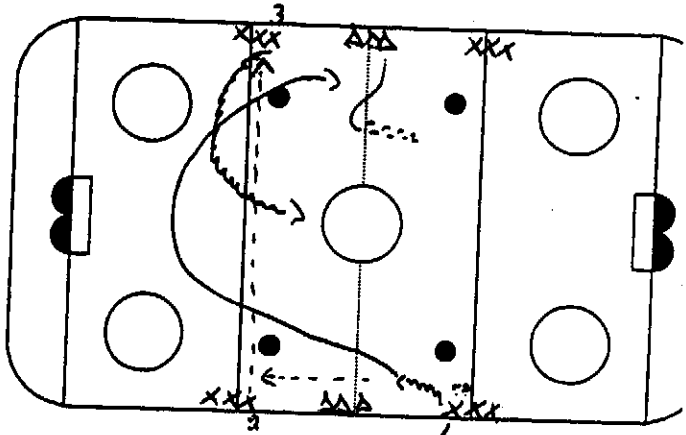


116

Objectifs : 2 c1

Catégorie : BT MT

Description : X_1 passe à X_2 qui passe à X_3 .
 X_1 a suivi la rondelle. Quand X_3 reçoit la rondelle, il prend le centre et attaque 2 c1 (X_1 et X_2) contre Δ .
 Peut se faire les 2 côtes à la fois



D
E
F

Jouer 1/3 côté rondelle

Créer un triangle

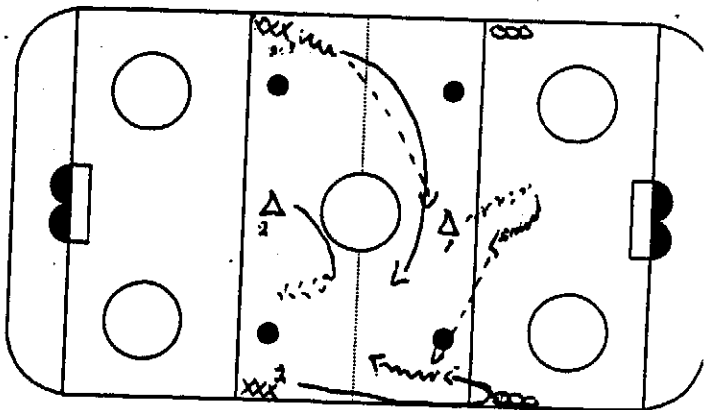
Faire un bloc

117

Objectifs : 2 c1

Catégorie : PW BT MT

Description : X_1 passe à Δ_1 qui regroupe et passe à X_1 ou X_2 . Ataque 2 c1 contre Δ_2 .



D
E
F

Jouer 1/3 côté rondelle

Créer un triangle ou faire un bloc

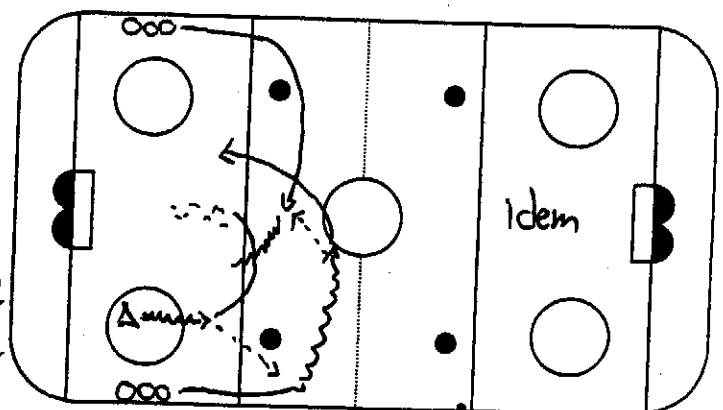
Jouer large et faire son jeu en entrant dans la zone

118

Objectifs : 2 c1

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Δ passe à O , les deux O regroupent en zone neutre et attaquent 2 c1 contre Δ .



D
E
F

Jouer 1/3 côté rondelle

Créer un triangle ou faire un bloc

Jouer large et faire son jeu en entrant dans la zone

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



119

Objectifs : 2 c 1

Catégorie : PW BT MT

Description : Δ récupère rondelle et passe à X_1 en sortie de zone. X_1 prend le centre et passe à X_2 qui se démarque sur le terrain. Attaque 2 c 1 contre A_2 .

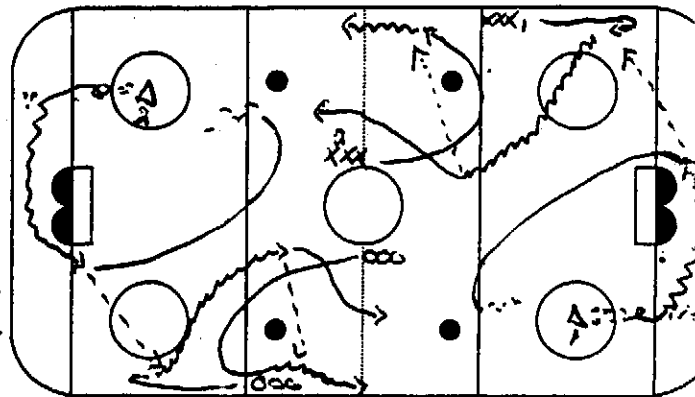
N.B. après ce passe, Δ avance pour recevoir le 2 c 1

fermer l'espace

créer un triangle

jouer 1/3 côté rondelle

faire un bloc



120

Objectifs : 2 c 1

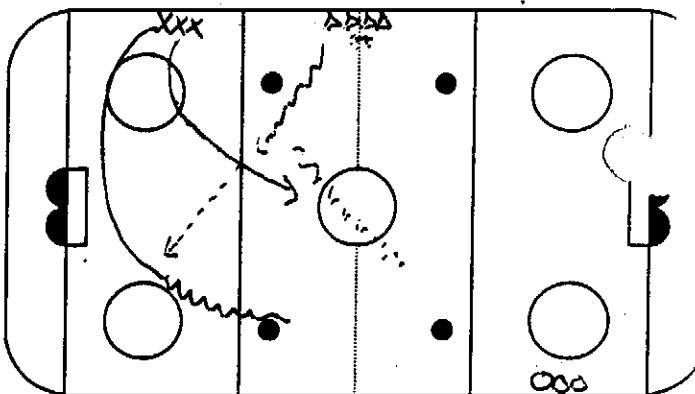
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Δ part avec rondelle et passe à un des X . Attaque 2 c 1 contre A .

jouer 1/3 côté rondelle

créer un triangle

jouer large et faire son jeu en centre des ailes



121

Objectifs : 2 c 1 du coin

Catégorie : AT PW BT MT

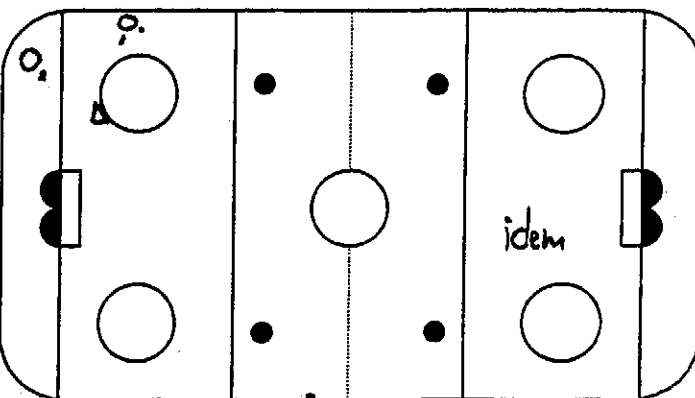
Description : Attaque du coin. O_1 et O_2 attaque Δ .

acheter du temps

créer un triangle

jouer 1/3 côté rondelle

faire un bloc



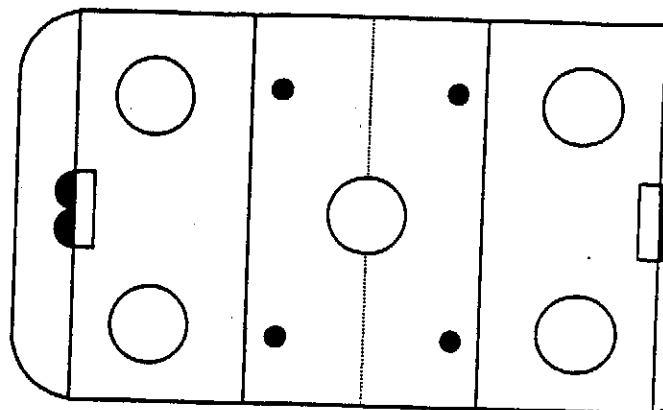
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

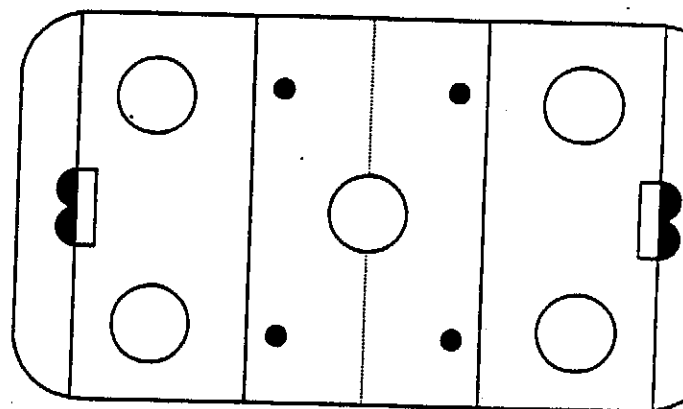
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

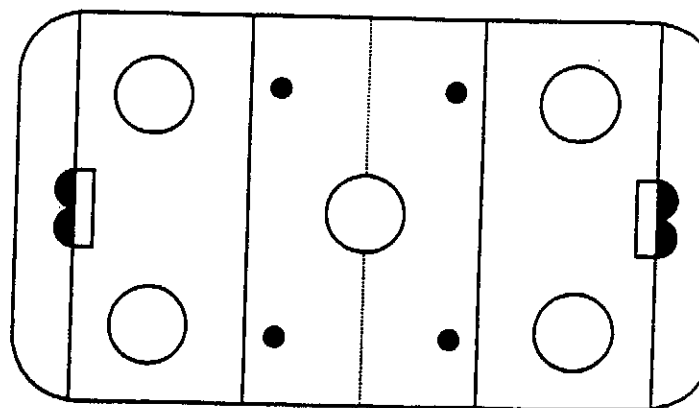
Description : _____



Objectifs : _____

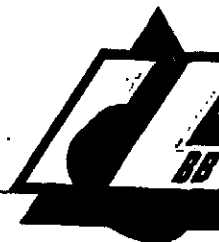
Catégorie : _____

Description : _____



LA PROTECTION DE RONDELLE

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



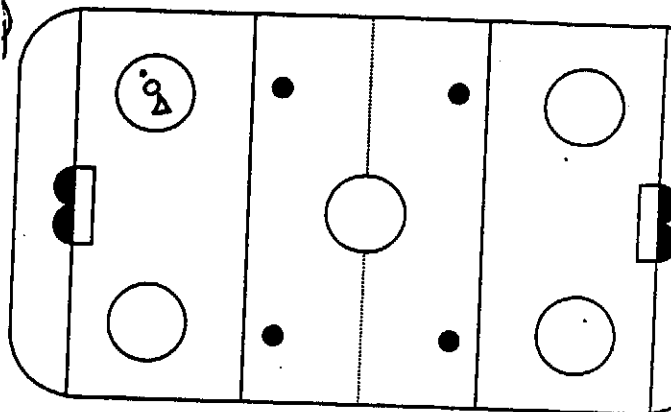
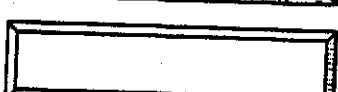
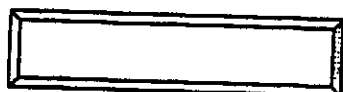
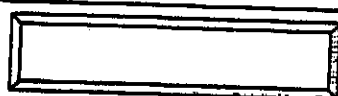
130

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW

Description : En équipe de deux, un joueur offensif et un joueur défensif. Le joueur offensif doit placer son corps entre la rondelle et l'adversaire. La rondelle demeure en place, les joueurs ne font que tourner autour d'elle.

garder son corps entre l'adversaire et la rondelle



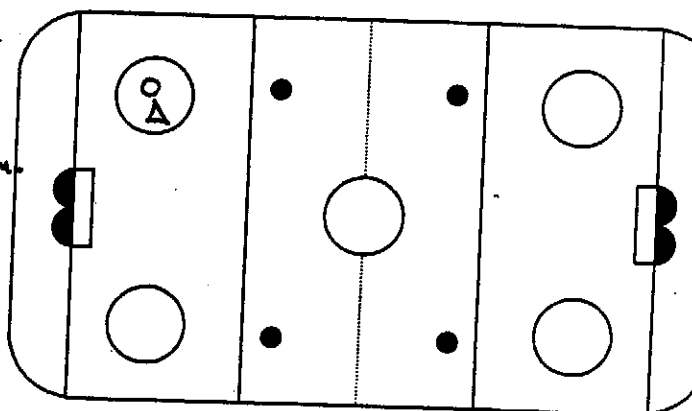
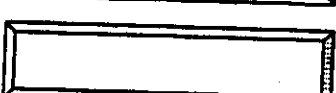
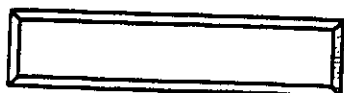
131

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW

Description : En équipe de deux, demander à un joueur de simuler un contrôle de rondelle en gardant son bâton sur la glace. L'autre joueur tente de saisir le bâton avec sa main, au milieu du manche. Sur place ou en zone restreinte.

garder son corps entre l'adversaire et son bâton



132

Objectifs : Protection de rondelle

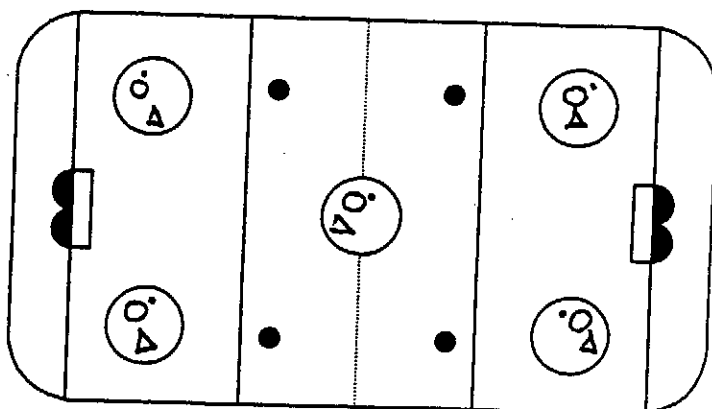
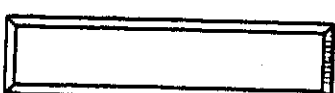
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Situation de 1c1 dans le centre. Le joueur offensif doit protéger sa rondelle face au joueur défensif. Travail en intervalle de 15 à 30 secondes.

garder son corps entre l'adversaire et la rondelle

aucune tentative

éloigner la rondelle de l'adv.



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



133

Objectifs : Protection de rondelle

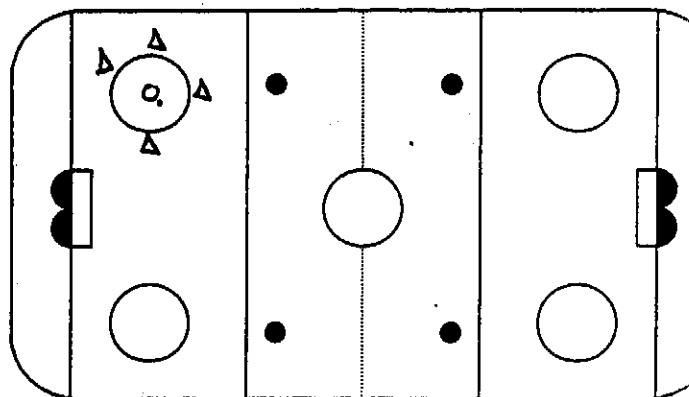
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Un porteur dans le cercle, 4 joueurs défensifs autour du cercle. Au signal de l'entraîneur, un joueur attaque le porteur. Après 5 ou 10 sec. l'entraîneur donne un autre signal et le premier sort, le deuxième s'engage.

garder son corps entre la rondelle et l'adversaire

aucune faute

éloigner la rondelle

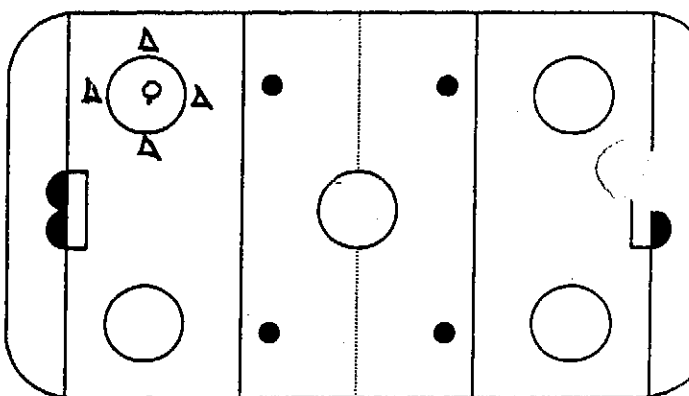
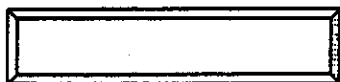
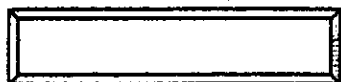
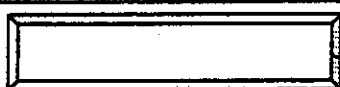
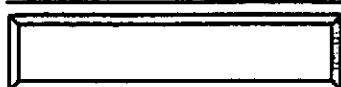


134

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Idem à l'exercice précédent, mais en plus les joueurs autour du cercle peuvent harponner.



135

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW BT MT

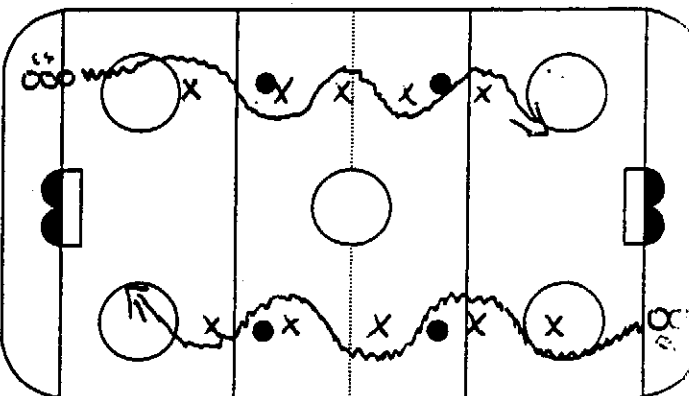
Description : Les joueurs patinent entre les sèmes en protégeant la rondelle face aux sèmes.

Variante : on peut placer des joueurs immobiles qui tentent d'harponner la rondelle

éloigner la rondelle

ne pas arrêter de patiner

à moins sur le bâton



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



136

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW BT MT

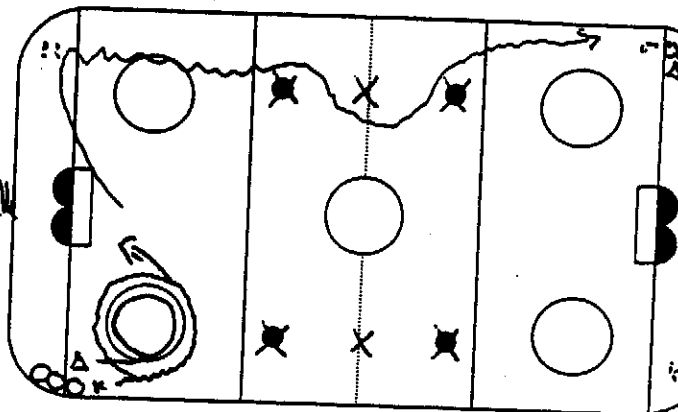
Description : O contourne le cercle en patinant à l'extérieur en protégeant sa rondelle pendant que A le poursuit mais de l'intérieur du cercle. Après 1 tour O tir au but, récupère une rondelle dans l'autre coin et patine entre les cônes en protégeant rondelle

adversaire-mai-rondelle

toujours patiner

éloigner rondelle

2 mains sur le bâton



137

Objectifs : Protection de rondelle

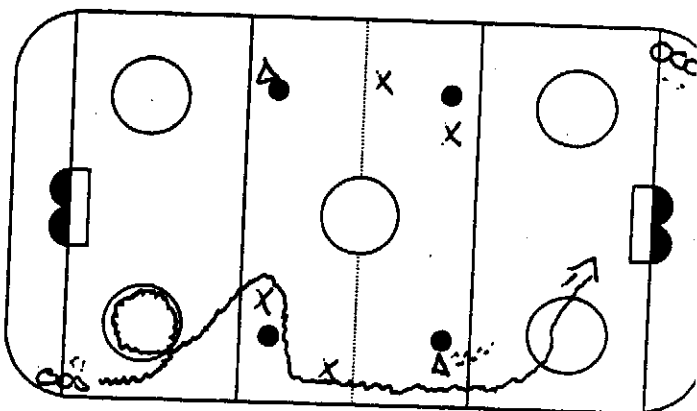
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O patine autour du cercle, les patins à l'intérieur et la rondelle à l'extérieur. Il contourne les cônes et il débordé un défenseur qui demeurera plus ou moins immobile. Une fois qu'il a débordé le défenseur, tir au but

toujours patiner

2 mains sur le bâton

éloigner sa rondelle



138

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW BT MT

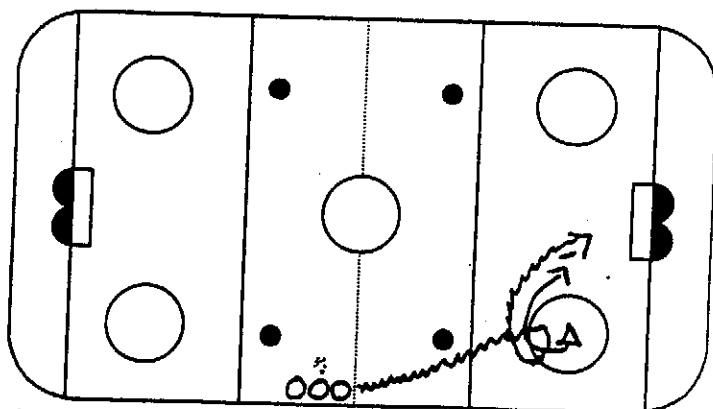
Description : O fait un virage brusque face à la bande devant A. Une fois le virage amorcé, A le poursuit. O doit protéger sa rondelle et prendre un tir au but.

accélérer après le virage

appuyer le haut du corps contre A et patiner

être flechi

éloigner la rondelle



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



139

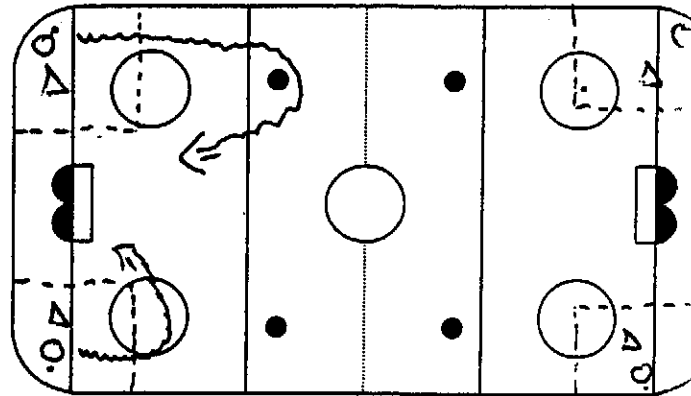
Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O est face à la bande et il doit protéger sa rondelle. Travail en zone restreinte. Après 15-20 sec sifflet et tir au but. Le joueur défensif ne peut pas immobiliser O. Attention au mise en échec par derrière.

adversaire-moi-rondelle

éloigner sa rondelle



140

Objectifs : Protection de rondelle

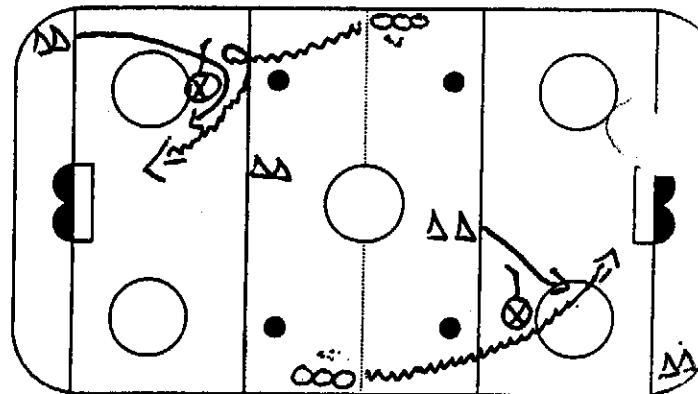
Catégorie : AT PW BT AT

Description : O patine avec rondelle, à la ligne bleue, O place son bâton d'un côté ou de l'autre. O réagit et reçoit la pression de A. O doit protéger sa rondelle et prendre un tir de l'enceinte.

lire et réagir

éloigner sa rondelle

toujours patiner



141

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : PW BT MT

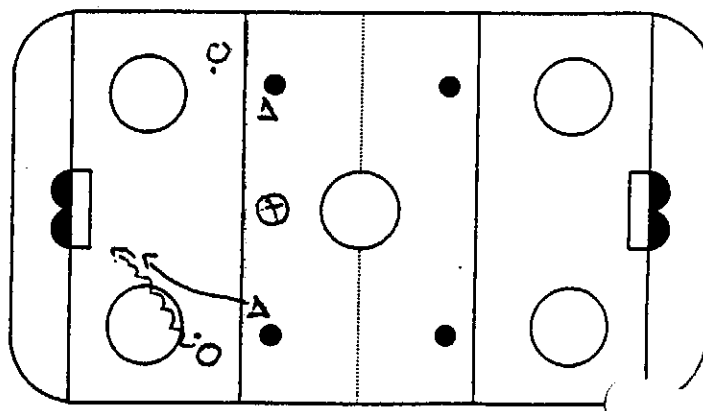
Description : Au signal de l'entraîneur, O doit entrer dans le corridor central et prendre un tir. A part en même temps et il doit l'empêcher d'entrer.

toujours patiner

2 mains sur bâton

éloigner la rondelle

s'appuyer contre le joueur défensif



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



142

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : BT MT

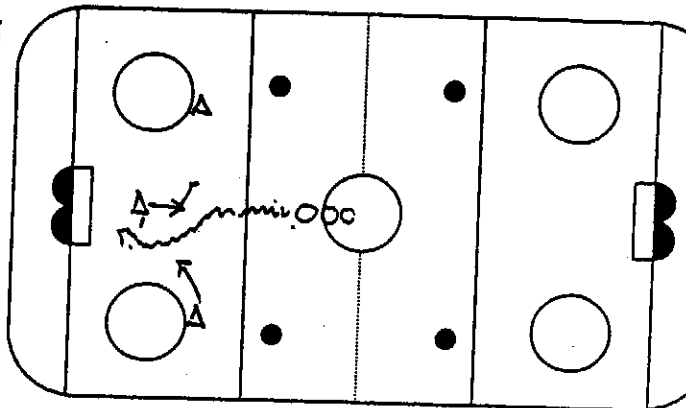
Description : O patine à vitesse maximal vers le but
→ Δ force lentement sur lui et ferme une porte avec son
bâton ; O passe de l'autre côté
→ au même moment, Δ du côté où passe O
l'attaque ; O protège sa rondelle

passer du bon côté

éloigner sa rondelle

toujours patiner

2 mains sur bâton



143

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : PW BT MT

Description : O patine avec rondelle, Δ le
poursuivent. Rendu à la hauteur de Δ₁, Δ₁ disparaît
et Δ₂ poursuit... idem avec Δ₂. O tire.

Δ₁ → Δ₂ → Δ₃ → O → Δ₁

toujours patiner

2 mains sur bâton

éloigner la rondelle

144

Objectifs : Protection de rondelle

Catégorie : AT PW BT MT

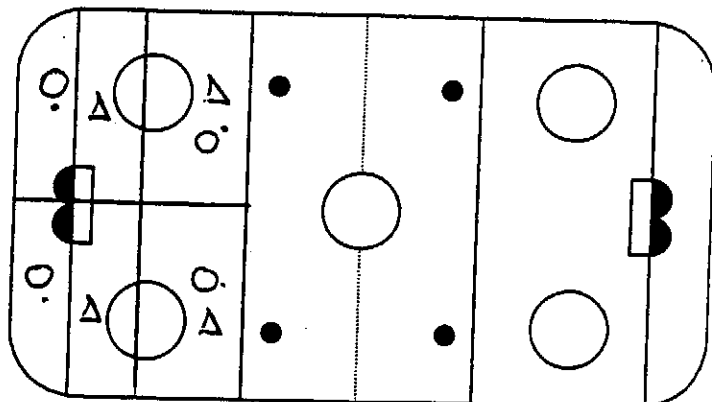
Description : La zone est divisée en 4
→ Travail en protection pendant environ
30 sec au sifflet, tir en départ
d'une nouvelle vague

adversaire-moi-puck

toujours patiner

éloigner rondelle

2 mains sur bâton



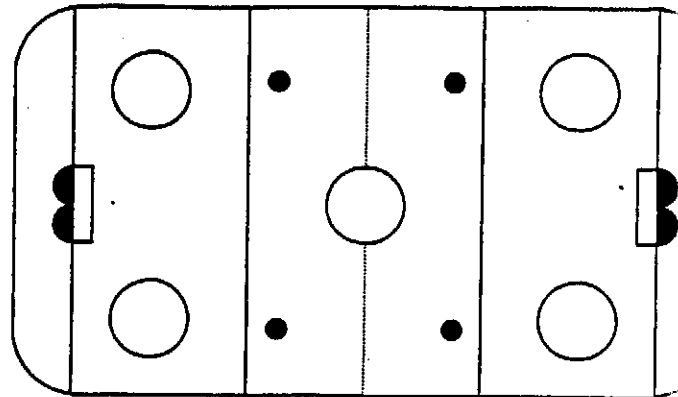
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

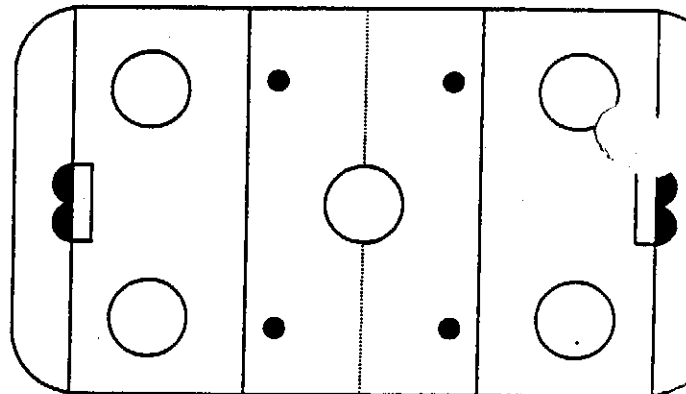
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____

