

**L'ENTRÉE DE ZONE**

# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



183

Objectifs : Entrée de zone + regroupement Catégorie : BT-MT

Description : O passe à Δ qui transfère, relance l'attaque, et 3 vs O

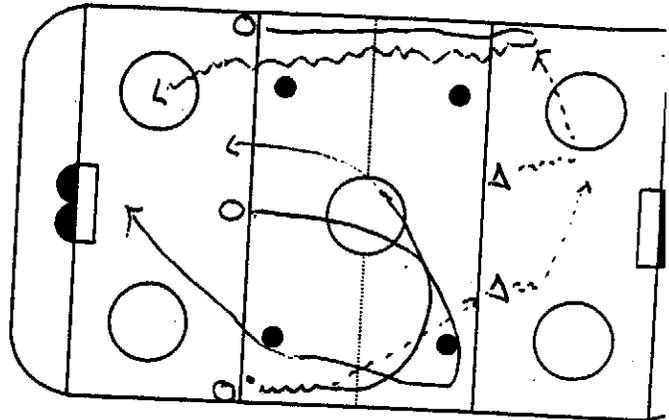
variante: ajouter des défenseurs

accélérer en zone neutre

1 joueur au filet

porteur change de vitesse à l'entrée

l'appui, l'aide au porteur



184

Objectifs : Entrée de zone

Catégorie : PW BT-MT

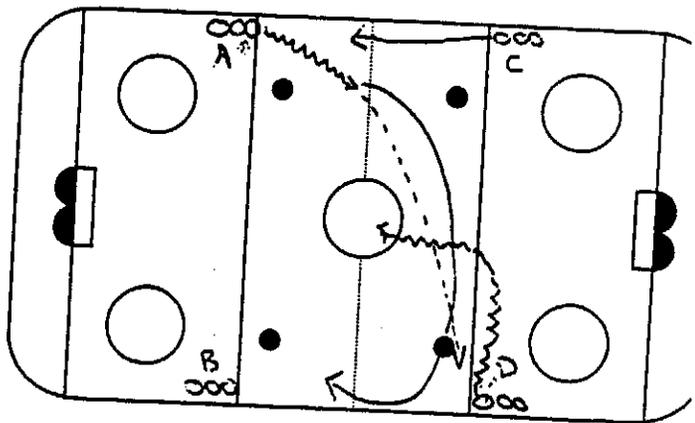
Description : A part avec la rondelle et passe à D. D lance la ligne bleue et prend le centre. A suit sa passe et se démarque près de la bande. C part en même temps que D. Attaque 3 vs O

Timing

1 joueur au filet

porteur change de vitesse à l'entrée

l'appui, l'aide au porteur



185

Objectifs : Tirs + Entrée de zone

Catégorie : PW BT-MT

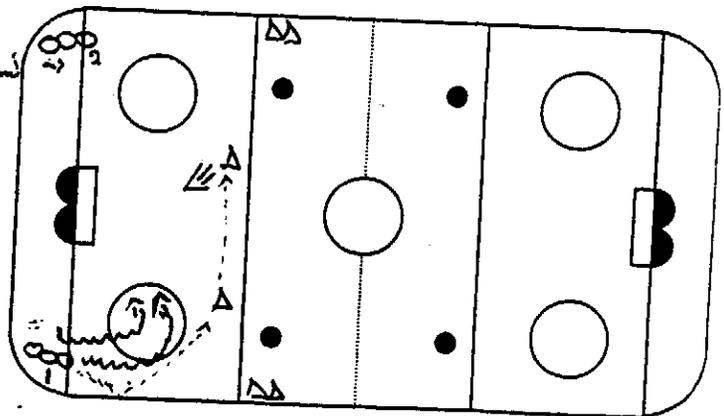
Description : 2 groupes d'attaquants + 2 groupes de Δ  
→ 2 joueurs du groupe 1 tir et écran-diversion-rehuit  
→ un 3<sup>e</sup> joueur de 1 passe à Δ transfert et tir  
→ ce 3<sup>e</sup> joueur récupère rondelle et attaque 3c2

prise d'info sur tir

créer un 3c1

accélérer en zone neutre

l'appui + l'aide au porteur



**L'ÉCHEC AVANT**

# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE

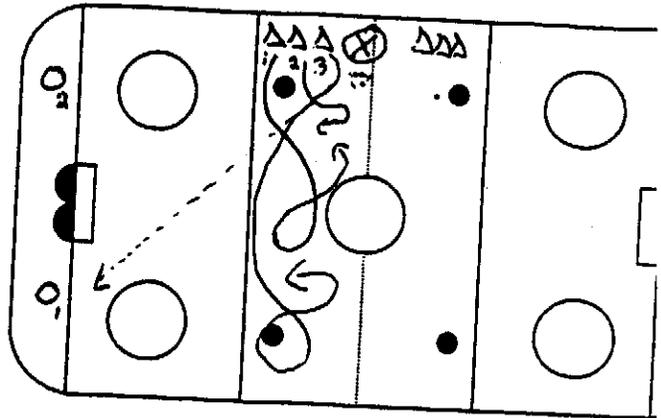


193

Objectifs : Echec avant

Catégorie : AT PW RT MT

Description : ⊗ lance rondelle à O. Δ-1-2-3 font échec avant. O1 et O2 doivent sortir en contrôle. Si Δ récupèrent, tir au hit

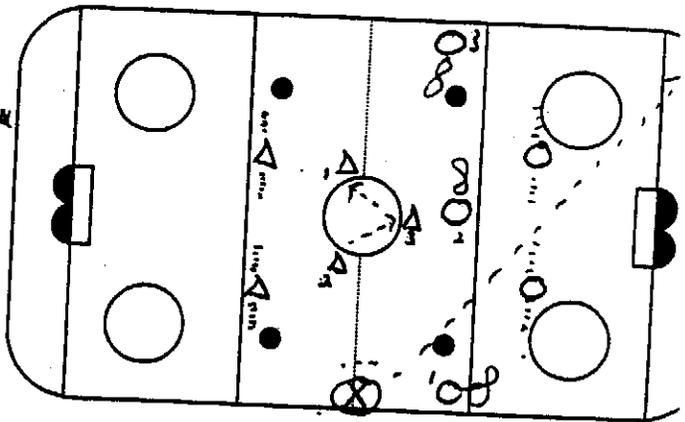



194

Objectifs : Echec avant

Catégorie : AT PW RT MT

Description : Δ défenseurs font croisements latéraux Δ-1-2-3 se font des passes O1-2-3 font virages brusque; ⊗ del croisement latéraux Quand ⊗ tir rondelle O sont en sortie de zone et Δ font échec avant

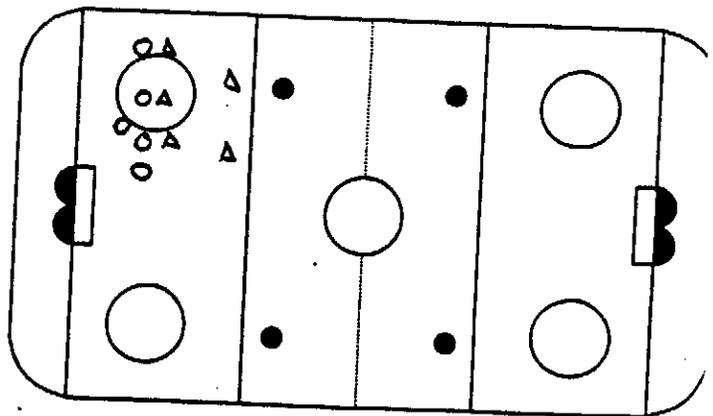



195

Objectifs : Echec avant

Catégorie : AT PW RT MT

Description : Pratiquer l'échec avant suite à une mise en jeu en zone offensive

# **LE REPLI DÉFENSIF**

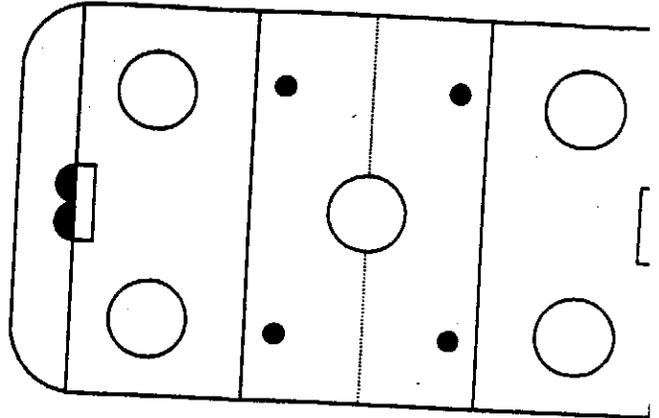
# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

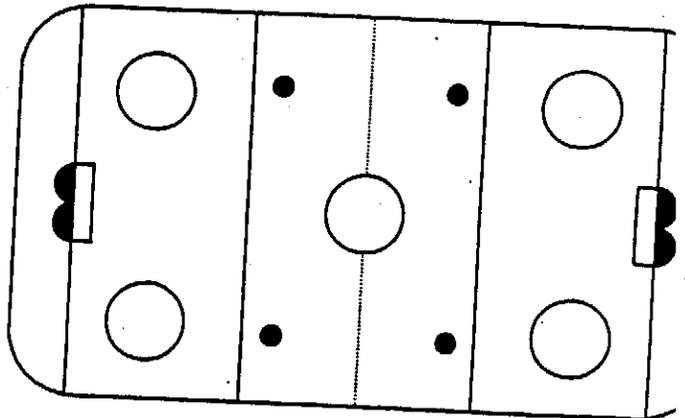
Description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objectifs : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

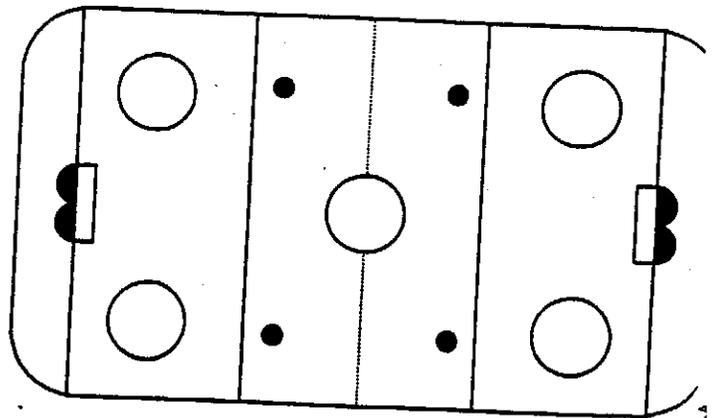
Description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objectifs : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



210

Objectifs : 3 c 3

Catégorie : AT PW BT MT

Description : 3 c 3 sur la largeur.

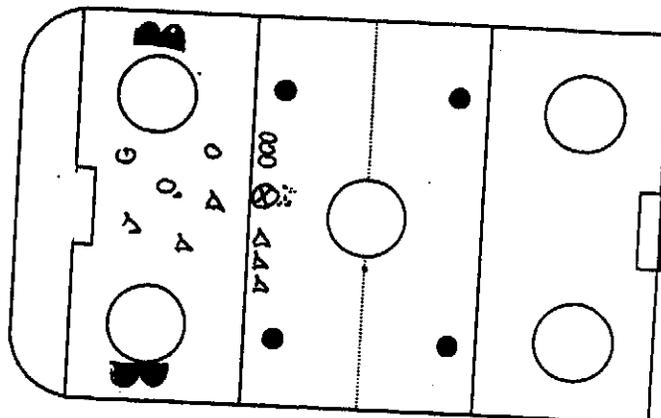
- 1 tir du cercle vaut 1 pts
- 1 but vaut 2 pts

L'entraîneur siffle les changements à toute les minutes

prise d'information

protection de rondelle

marquage/démarquage



211

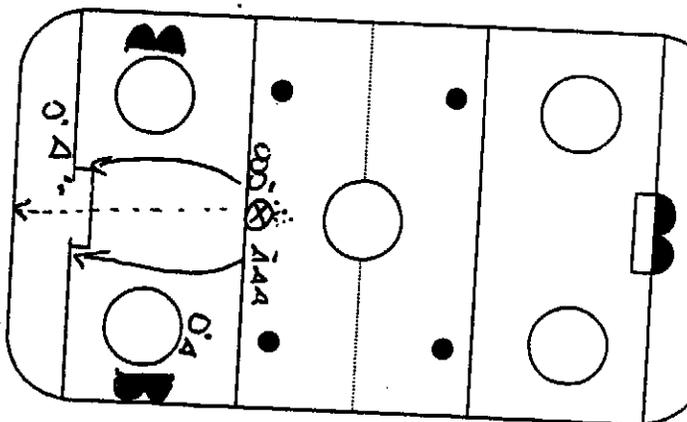
Objectifs : 1 c 1

Catégorie : AT PW BT MT

Description : L'entraîneur tire une rondelle et O - A joue un 1 c 1. Le 1 c 1 doit se terminer par un but. On peut faire jusqu'à 4 1 c 1 en même temps.

protection de rondelle

prise d'information



212

Objectifs : Match offensif

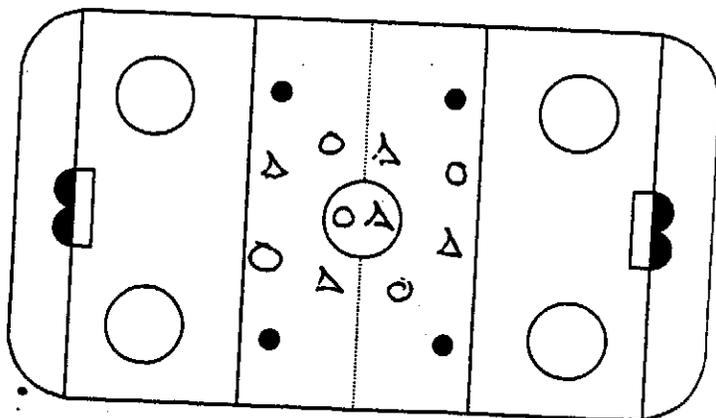
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Match à 5 c 5.

L'équipe qui a la rondelle peut marquer dans n'importe quel des buts.

prise d'information

transition rapide



# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



216

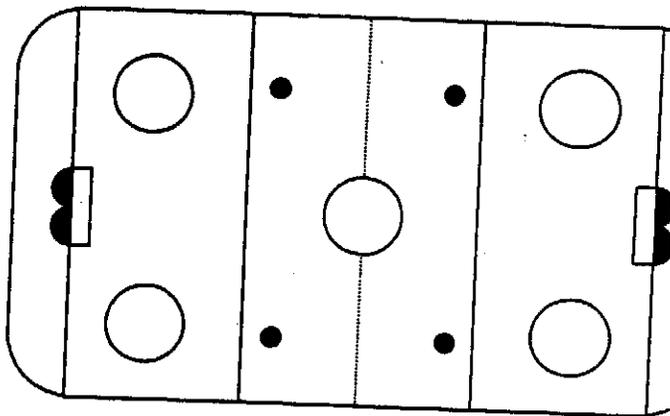
Objectifs : Hockey balle

Catégorie : AT PW BT MT

Description : On divise notre équipe en 2. Tous les joueurs sont sur la glace. Au lieu de jouer avec une rondelle, on utilise une balle de tennis. On utilise 3 balles à la fois.

prise d'information

plaisir



217

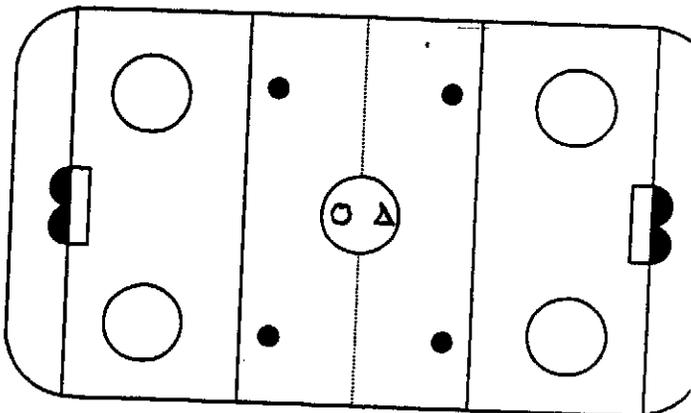
Objectifs : L'étape

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Le match débute à 1c1. Les autres joueurs sont sur le banc. L'équipe qui se fait marquer un but ajoute un joueur, l'équipe perdante est celle qui se fait marquer à 5. Il y a 2 équipes et les joueurs peuvent changer au besoin.

prise d'information

plaisir



218

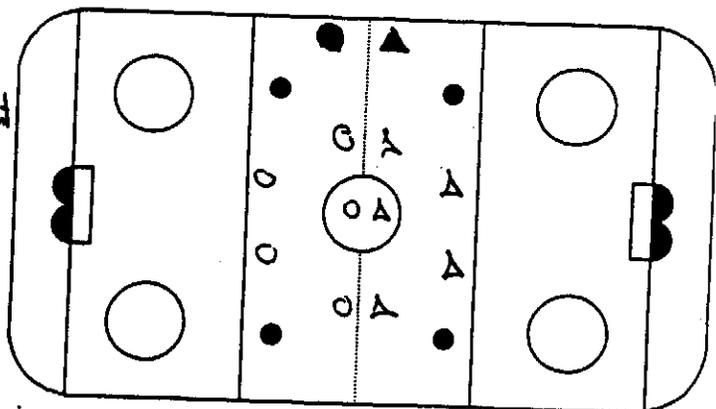
Objectifs : Match avec joueur pivot

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Match à 5c5 avec un joueur pivot. Pour franchir la ligne rouge, les O doivent passer la rondelle à ●. ● peut se déplacer uniquement sur la ligne rouge, personne ne peut le marquer ou lui enlever la rondelle. Idem pour les Δ.

prise d'information

plaisir



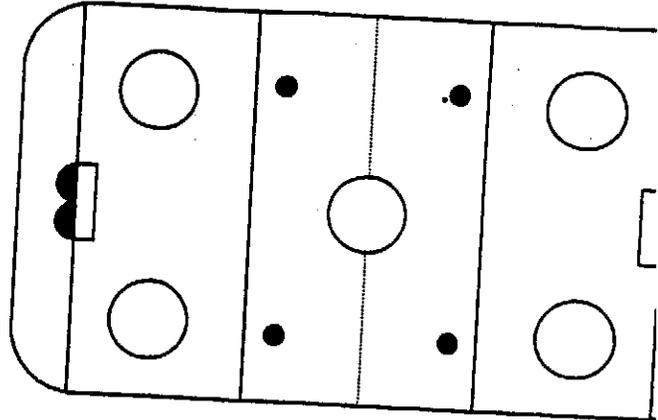
# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

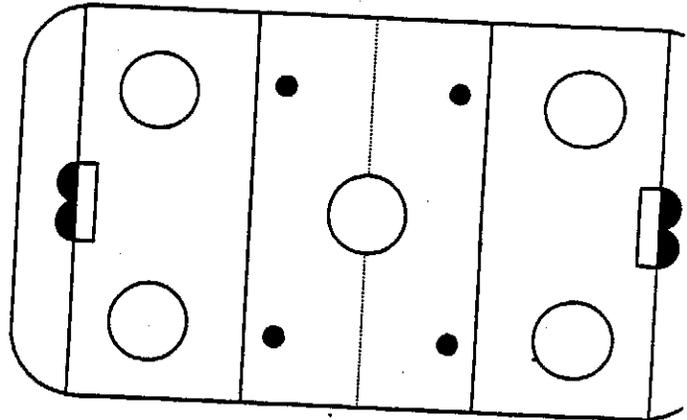
Description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objectifs : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objectifs : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_