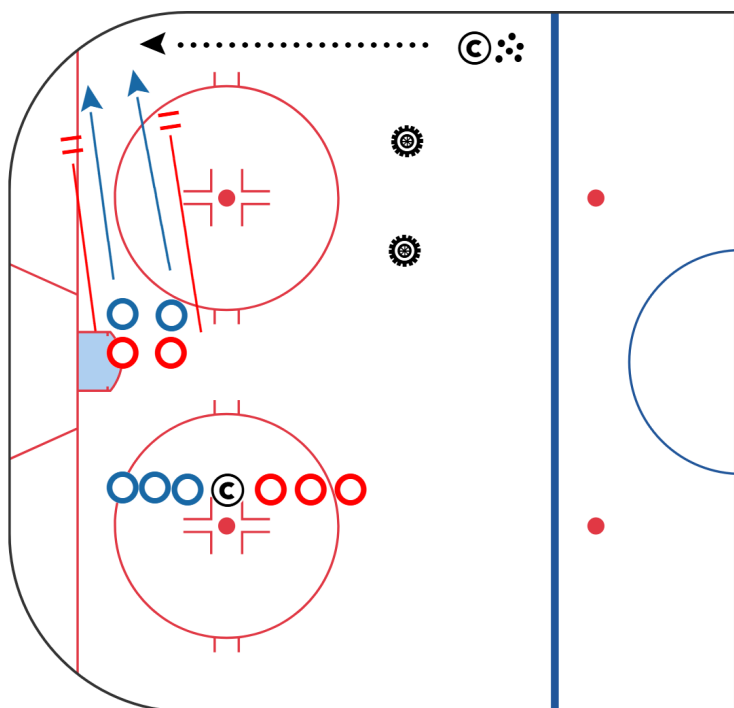


Conquête de la porte



Description

Déterminer au départ quelle équipe commence dans le rôle offensif et dans le rôle défensif. Dans ce cas-ci les ○ sont offensifs et les ○ défensifs. (*Il est important de changer les rôles au milieu de l'exercice*)

Vous devez créer une porte dans le haut de la zone, un peu plus haut que la ligne de ringuette, cette porte servira pour les ○. Vous pouvez utiliser des cônes ou des pneus pour créer la porte.

L'entraîneur·e place une rondelle dans le coin de la patinoire pour créer une situation de rondelle libre. À partir de ce moment, l'exercice débute.

L'objectif des ○ est simple, marquer un but.

L'objectif des ○ est de jouer une défensive homme à homme dans le but de reprendre la possession de la rondelle et de patiner dans la porte.

Utiliser un système de pointage pour créer une ambiance de compétition. Chaque but marqué à l'offensive donne un point et chaque fois que l'équipe en défensive traverse la porte, elle marque un point.

Vous pouvez faire des variantes, ex : lorsque l'équipe en défensive traverse la porte, elle tombe en offensive.

Points clés

○ :

Récupération de rondelle à deux (2)

Support rapproché

Converger rapidement vers le filet

○ :

Prise en charge homme à homme (pointer et nommer le joueur que tu marques)

Connaître ton rôle (chasseur ou surveillant)

Bâton actif et sur la patinoire

Faire un jeu lors de la récupération de la rondelle pour traverser la porte