

HQ - Plan exercice de la semaine #2

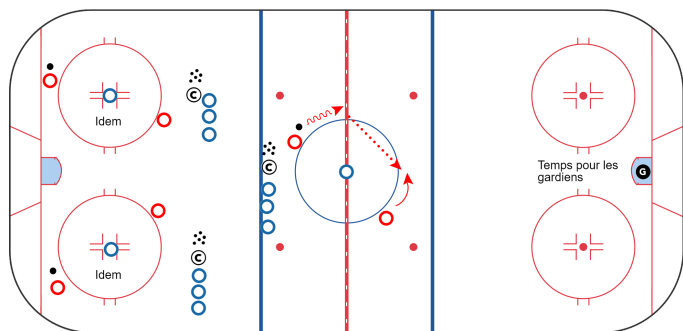
Date: Dec 9 2024

Heure: 4:12 pm

Durée: 48 minutes

Chasse à l'espace libre

12 minutes



Deux joueur·euses offensifs (●) doivent se passer la rondelle autour du cercle sans se faire intercepter par le joueur·euse défensif (●). Vous pouvez varier les consignes pour le ●. Exemple : doit rester sur le point de mise en jeu, peut mettre de la pression.

Faites des séquences de 25 à 40 secondes. Chaque joueur·euse doit travailler dans les deux rôles.

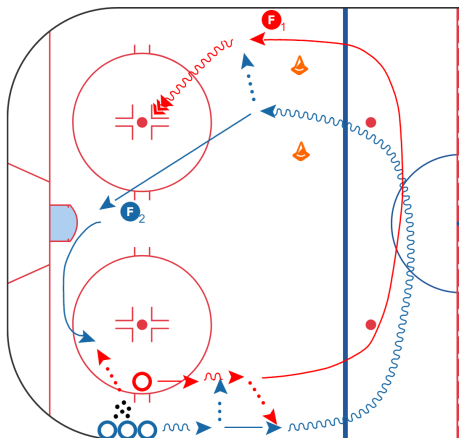
Vous pouvez également varier le numérique de l'exercice. Ex : 3 contre 2.

Points clés

- doivent passer la rondelle dès qu'une ligne de passe est créée
- tu dois libérer ta **PALETTE** pour créer une ligne de passe. (**bâton sur la glace**)
- bouge ta tête pour savoir où est la rondelle et le joueur que tu marques (**tête sur un pivot**)
- bouge ton bâton pour bloquer les lignes de passes (**bâton actif**)

Écarte et Attaque

12 minutes



L'exercice se fait de manière continue

Les deux premier·euses joueurs se font un échange de rondelle. ● sera celui qui prendra le corridor central avec la rondelle

● prendra le corridor large (près de la bande). Les deux joueur·euses doivent bouger leurs pieds rapidement dans la zone neutre

● et ● doivent entrer en même temps dans la zone, sans créer de hors-jeu. ● devra faire un « kick-out » à ●. Un « kick-out » est une passe en entrée de zone qu'on écarte du centre de la glace vers la bande, il est important que la passe soit toujours parallèle à la ligne bleue.

● qui est maintenant en possession de la rondelle va prendre un tir au filet

● est maintenant dans le rôle de F2. Son travail est de charger le filet à 100% avec son bâton sur la glace

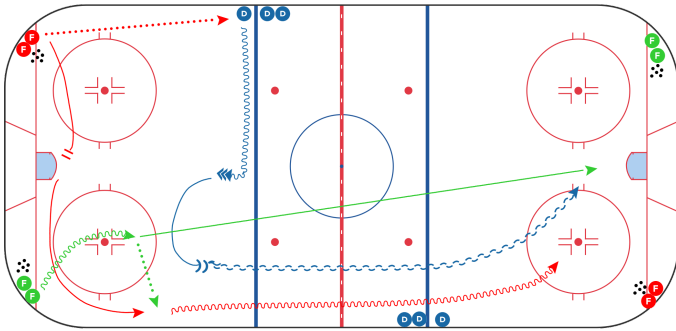
● après avoir freiné au filet, il·elle se dirige vers le suivant·e dans la colonne pour effectuer un échange de rondelle et démarrer la deuxième séquence de l'exercice

Points clés

- Exécution et synchronisme
- Respecter les routes lors de l'entrée de zone
- Kick-out : Passe parallèle à la ligne bleue dès l'entrée de zone
- F2 : 100% au premier poteau, bâton sur la glace

2 contre 1 : La percée offensive

12 minutes



F va débiter par faire une passe au **D** à la ligne bleue
D patine vers le centre et prend un tir au filet. **F** se dirige vers le filet après sa passe dans le but d'aller faire un écran au gardien-ne de but
 Une fois le tir effectué **F** va patiner dans le centre de la patinoire pour prendre de la vitesse pour aller attaquer le **D** dans une descente à 2 contre 1 avec **F**

L'exercice peut se faire des deux côtés en même temps.

Points clés

F et **F** :

Se positionner devant le gardien-ne pour créer un écran

Attaquer le **D** avec de la vitesse

Le 2 contre 1 doit se terminer avec une tir au filet

D :

Prendre un bon tir sur le filet

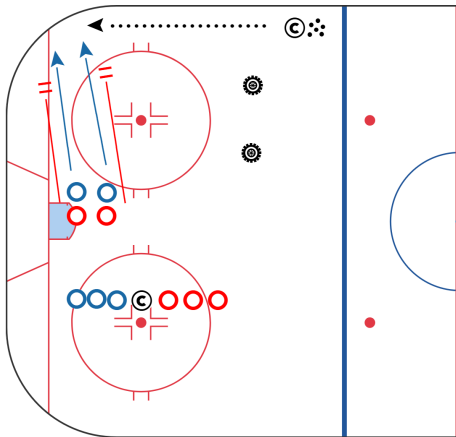
Réduire le temps et l'espace des **F** **F**

Avoir un bon bâton actif et sur la patinoire

Prendre de l'information sur le porteur et le non-porteur

Conquête de la porte

12 minutes



Déterminer au départ quelle équipe commence dans le rôle offensif et dans le rôle défensif. Dans ce cas-ci les **bleu** sont offensifs et les **rouge** 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 **rouge**. 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 **bleu** est simple, marquer un but.

L'objectif des **rouge** 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

bleu :

Récupération de rondelle à deux (2)

Support rapproché

Converger rapidement vers le filet

rouge :

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