

HQ - Plan exercice de la semaine #3

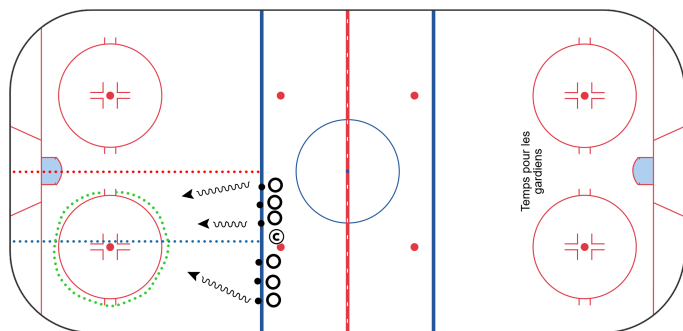
Date: Jan 31 2025

Heure: 4:00 pm

Durée: 40 minutes

La zone folle

10 minutes



L'exercice de la zone folle est très simple :

Au coup de sifflet, trois (3) joueur·euses partent avec une rondelle dans la zone déterminée. Le but est de bouger ses pieds, lever sa tête et trouver les espaces libres pour ne pas créer de collision.

Faites des séquences de 25 à 35 secondes, pour engager au maximum vos joueurs.

Première variante : Utilisez la moitié de la zone

Deuxième variante : Réduisez l'espace, utiliser le 1/4 de la zone

Troisième variante : Utilisez seulement un cercle

Vous pouvez également faire des variantes où les joueur·euses en attente servent de passeurs. Les entraîneurs peuvent également être dans la zone pour rajouter des obstacles.

Points clés

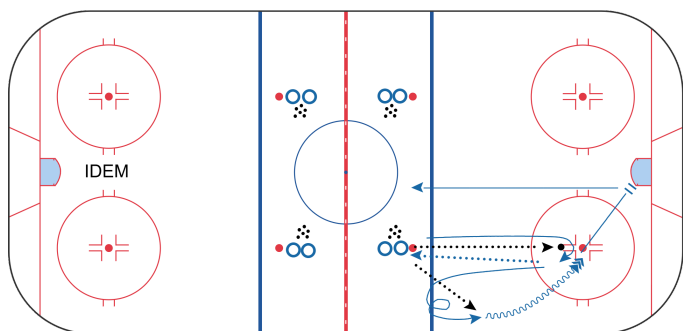
Toujours avoir les pieds en mouvement

Lever la tête et **prendre de l'information**

Aller dans les espaces libres

L'art du détail

10 minutes



L'exercice se fait en alternance de chaque côté et peut se faire aux deux extrémités de la patinoire.

Le premier joueur·euse de la colonne se place une rondelle pour lui-même avant de débiter l'exercice. La rondelle doit se situer entre la ligne de ringuette et le point de mise au jeu.

Au coup de sifflet, le joueur·euse va aller récupérer sa rondelle et faire un virage brusque vers sa colonne. Vous pouvez demander à votre joueur·euse de faire une feinte avant sa récupération de rondelle, mais l'important est de balayer sa tête pour prendre de l'information.

Le joueur·euse fera une passe rapide au deuxième joueur·euse de la colonne et ira par la suite s'ouvrir face au jeu à la ligne bleu.

Le joueur·euse demandera sa passe et ira prendre un lancer au but en patinant. Après son lancer, le joueur·euse doit aller freiner au but. Si la rondelle est à proximité, laisser vos joueur·euses jouer le retour.

Au sifflet ou au signal de l'entraîneur·e, le joueur·euse doit quitter la zone à 100% et changer de colonne par la suite.

Points clés

Prise d'information avant de récupérer la rondelle

Prise d'information avant de recevoir ta passe

Demander la rondelle

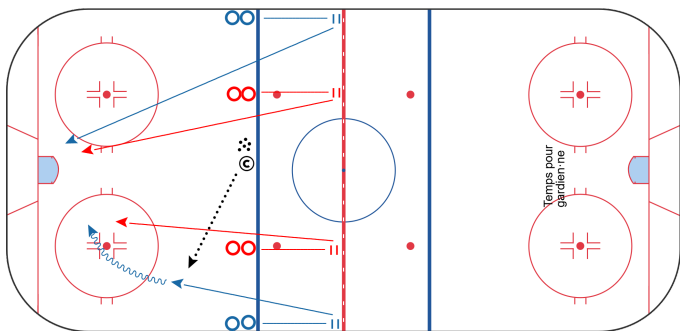
Prendre un bon tir en patinant

Freiner au filet

Sortir de l'exercice à 100%

Sprint vers la cage

10 minutes



Placer deux colonnes de joueur·euses offensifs (○) sur les bandes et deux colonnes de joueur·euses défensifs (○) en ligne avec les points de mise en jeu.

Au coup de sifflet, les premiers joueur·euses de chaque colonne font un départ rapide et vont freiner à la ligne rouge.

Les joueur·euses se dirigent vers le filet, l'entraîneur·e fera une passe ou placera une rondelle dans l'espace d'un des ○

L'exercice devient une descente à 2 contre 2 au filet

Les ○ doivent attaquer le filet sur l'entrée de zone. Par la suite, laisser jouer le 2 contre 2 en bas de zone

**Si un but est marqué ou la rondelle immobilisée par le gardien·ne sur l'entrée de zone, envoyez une deuxième rondelle.*

Points clés

○ :

Attaquer le filet avec vitesse

Créer du chaos au filet

Support offensif

○ :

Couper l'accès au filet

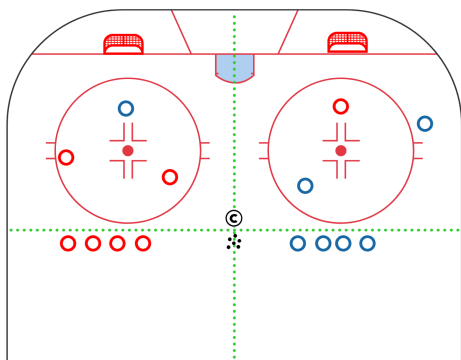
Bâton sur la rondelle

Freiner dans l'enclave

Prise en charge défensivement

Champ de bataille

10 minutes



Divisez votre zone en deux zones égales avec un crayon pour la glace.

L'exercice démarre avec deux numériques de 2 contre 1. Le but est très simple pour les joueur·euses offensifs, marquer un but. Bouger votre rondelle rapidement, créer des lignes de passes et attaquer le filet rapidement.

Le joueur·euse défensif joue le numérique avec un bon bâton, il bouge sa tête pour prendre de l'information. Lorsque celui-ci récupère la rondelle, il doit remettre la rondelle à ses coéquipier·ères qui sont les joueur·euses à 2 de l'autre côté de la ligne.

L'exercice se poursuit de cette façon. Faites des rotations aux 35-40 secondes.

Si votre effectif vous le permet, vous pouvez varier les numériques (ex : 3 contre 2).

Points clés

Offensivement :

- Bouger la rondelle rapidement

- Créer des lignes de passes

- Attaquer le filet

Défensivement :

- Bouger ton bâton

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

- Faire une bonne passe aux joueur·euses de ton équipe de l'autre côté