

HQ - Plan exercice de la semaine #4

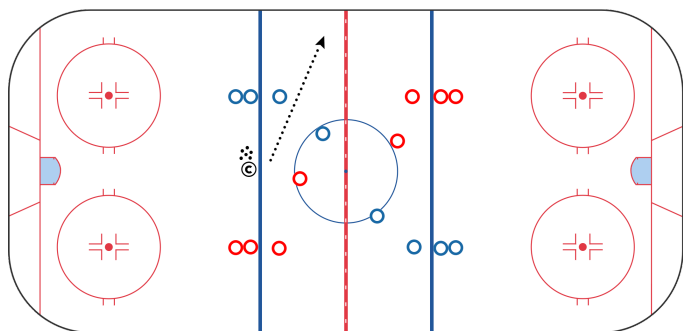
Date: Mar 1 2025

Heure: 8:00 pm

Durée: 57 minutes

L'instinct du Tigre

12 minutes



Il s'agit d'un exercice de 2 contre 2 axé sur la possession de rondelle. Il permet de travailler le marquage et le démarquage, ainsi que les quatre rôles clés : porteur·euse, non-porteur·euse, surveillant·e et chasseur·euse.

Lorsque tu as la rondelle, tu es en rôle offensif, et lorsque tu ne l'as pas, tu es en rôle défensif.

Les joueur·euses offensifs peuvent utiliser leurs coéquipier·ières placés sur les points de mise en jeu. Ces deux passeur·euses ne peuvent pas se faire de passes entre eux·elles; ils·elles doivent remettre la rondelle aux joueur·euses en action au centre.

Points clés

Offensif :

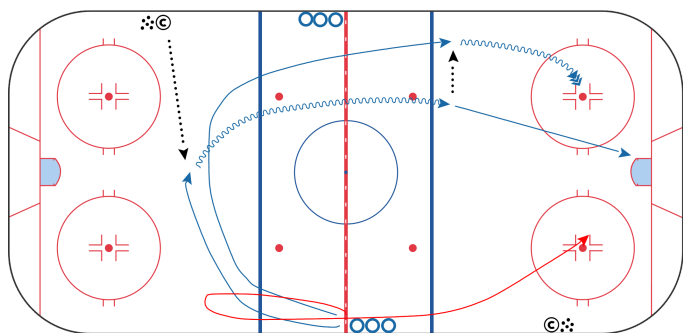
- Démarquage
- Chercher les espaces libres
- Ne pas rester statique, créer des lignes de passe

Défensif :

- Chasseur·euse ou surveillant·e
- Appliquer de la pression sur le porteur
- Garder un bâton actif et sur la glace
- Toujours être en position pour voir la rondelle et l'adversaire

La progression à Perry Pearn

15 minutes



Deux joueur·euses partent au coup de sifflet de chaque côté. L'entraîneur·e fait une passe au 2e joueur·euse.

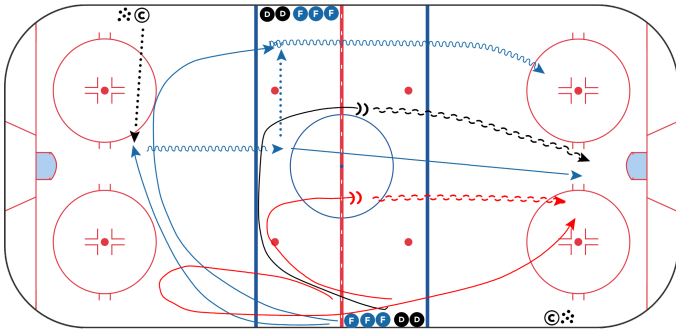
Les joueur·euses se dirigent pour une entrée de zone à 2 c. 0. *Après quelques répétitions à 2 c. 0, faites l'exercice d'un seul côté en alternance mais à 3 c. 0.*

Demandez des choses précises à vos joueur·euses en entrée de zone. Soyez créatif, mais RÉALISTE.

L'exercice sert de réchauffement pour le gardien·ne. Forcez vos joueur·euses à prendre des tirs de loin.

Points clés

- Prendre de la vitesse en zone neutre
- F1 et F2 travaillent ensemble lors de l'entrée de zone
- Finir les routes au filet
- Jouer les rebonds après le premier lancer



La progression se fait d'un côté à la fois. Au coup de sifflet, deux attaquants et un défenseur partent pour une descente à 2 contre 1.

Après quelques répétitions à 2 c. 1, changez le numérique pour 3 c. 2.

Points clés

F :

Attaquez les **D** avec vitesse.

Respectez vos routes lors de l'entrée de zone.

Foncez et créer du chaos au filet.

D :

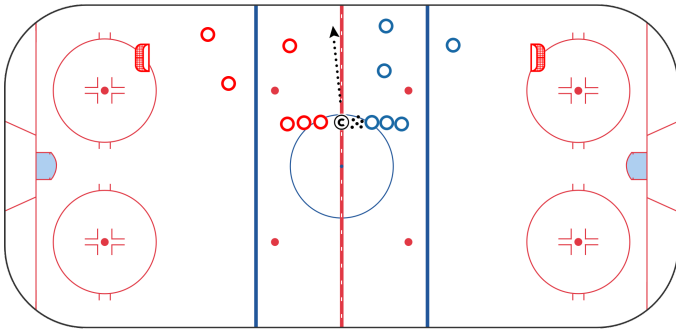
Lire le numérique

Avoir un bon écart entre vous et les **F**

Bloquer les lignes de passes

Grand écart

15 minutes



Le jeu se joue à 3 c. 3 dans une zone restreinte en largeur, mais étirée en longueur.

Le but du jeu est de pratiquer à étirer le jeu, pratiquer les passes par la bande et les passes à travers le trafic.

Les joueurs peuvent aller derrière le but lorsqu'ils sont en possession de la rondelle. Si la rondelle va derrière le but à la suite d'un tir ou d'une passe, envoyez une nouvelle rondelle.

Points clés

Offensivement :

- Se démarquer
- Trouver les espaces libres
- Attaquer le filet

Défensivement :

- Toujours être D-side
- Connaître ton rôle (chasseur ou surveillant)
- Bâton actif
- Toujours voir la rondelle et le joueur que tu marques