

HQ - Plan de pratique 4

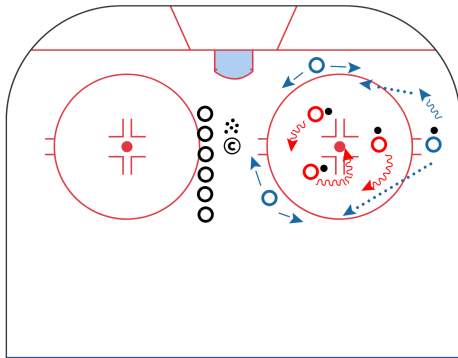
Date: Mar 29 2025

Heure: 9:00 am

Durée: 56 minutes

Mini-tempête

20 minutes



Dans cet exercice, six (6) joueur-euses sont en action.

Trois (3) ● sont à l'intérieur du cercle avec une rondelle chacun. Au coup de sifflet, ils effectuent une **zone folle** à l'intérieur du cercle, c'est-à-dire qu'ils doivent bouger avec la rondelle, trouver les espaces libres sans entrer en contact les uns avec les autres.

Trois (3) ● sont à l'extérieur du cercle. Leur objectif est de se déplacer autour du cercle et de se faire des passes, que ce soit à l'extérieur du cercle ou à travers les ● qui sont à l'intérieur.

Réalisez des séquences de 30 secondes. Au coup de sifflet, les joueur-euses à l'extérieur du cercle sortent. Ceux qui étaient à l'intérieur passent à l'extérieur, et trois nouveaux joueur-euses entrent dans le cercle.

Points clés

● :

Bouger ses pieds

Prendre de l'information et trouver les espaces libres

● porteur :

Lève ta tête et prend de l'information

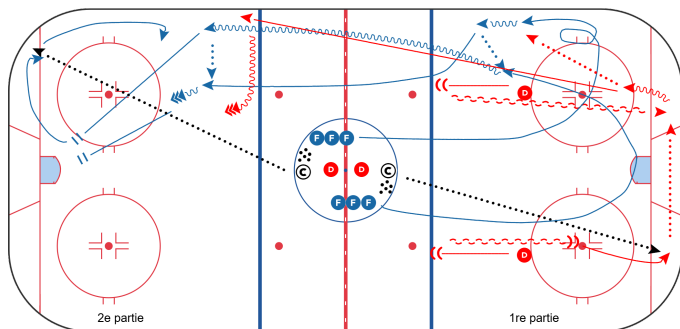
Soit toujours armé pour faire une passe

Bouge ta rondelle dès qu'une ligne de passe est disponible

● non-porteur :

Libère ta palette pour créer des lignes de passe

Bouge ! Ne reste pas immobile



L'exercice se fait des deux côtés en même temps.

1re partie :

Deux **D** partiront de la ligne de ringuette pour effectuer une mobilité avant-arrière à la ligne bleue.

Le **C** enverra une rondelle dans un coin. (Il est important que le **C** de l'autre côté envoie sa rondelle dans le coin opposé.)

Les deux **D** effectueront une sortie de zone de type *over* (vous pouvez varier les types de sorties de zone).

Les deux **F** s'ajusteront : l'un-e jouera le rôle d'ailier-ère, et l'autre sera au centre.

Après la sortie de zone, les deux **F** entreront en zone offensive à deux. Forcez vos joueur-euses à exécuter un jeu planifié.

Le **D** qui a effectué la sortie de zone se joindra à l'attaque pour la deuxième partie de l'exercice.

2e partie :

Après avoir joué le rebond, le **C** de l'autre côté enverra une deuxième rondelle dans le coin du côté où les **F** sont arrivés.

Le **F** le plus proche ira récupérer la rondelle et effectuera une passe au **D** qui s'est joint à l'attaque.

Le **D** glissera sur la ligne bleue et prendra un tir. L'autre **F** restera devant le gardien-ne pour créer un écran.

Laissez vos joueur-euses jouer le rebond.

Points clés

D :

COMMUNICATION

Exécution

Bouger ses pieds pour joindre l'attaque

Prendre un bon lancer

F :

Descendre bas pour aider ses **D**

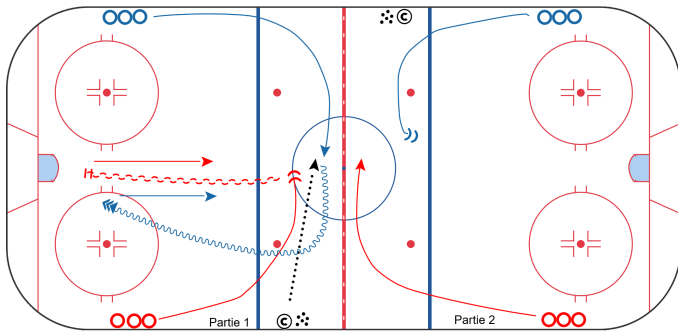
Le centre doit descendre très bas et s'ajuster à la rondelle (low & slow)

Zone neutre = zone d'accélération

Bouger ses pieds pour récupérer la rondelle libre

Faire un bon écran au gardien (nombril devant la rondelle)

Actif sur les rebonds, JOUER VITE.



L'exercice commence par une séquence en **1 contre 1**, puis évolue rapidement en **2 contre 2** pour le reste du déroulement.

Partie 1 : 1 contre 1

Au coup de sifflet, un-e joueur-euse offensif-ve (●) démarre et doit toucher le centre avant de recevoir une passe du Ⓢ.

Simultanément, un-e joueur-euse défensif-ve (●) part pour défendre le 1 contre 1.

Le jeu ne doit pas durer trop longtemps : dès qu'une action au filet a lieu ou que le jeu meurt, le coach siffle pour arrêter la séquence.

Partie 2 : Transition vers le 2 contre 2

Les deux mêmes joueur-euses doivent effectuer un **repli défensif** jusqu'à l'autre extrémité de la zone pour participer au **2 contre 2**.

Pendant ce temps, deux nouveaux joueur-euses prennent part à l'exercice depuis l'autre côté, en inversant les rôles :

- L'ancien-ne ● **défensif-ve** devient offensif-ve.
- L'ancien-ne ● **offensif-ve** devient défensif-ve

Dès qu'une action au filet a lieu ou que le jeu meurt, le coach siffle à nouveau, et l'exercice se poursuit de la même manière.

Points clés

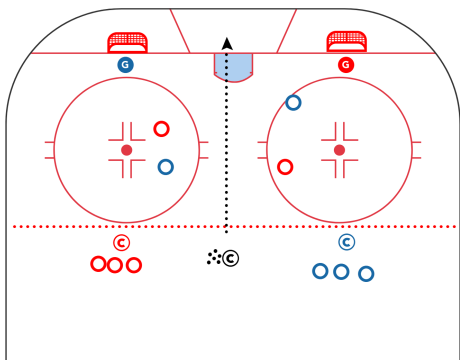
Patiner la tête haute

Lire le numérique

Communiquer

Gagner ta course

Patiner dans la ligne de ton adversaire



Divisez vos joueur·euses en deux équipes, chacune associée à un·e entraîneur·euse.

L'exercice se déroule en situation de **2 contre 2** dans une zone désignée.

Déroulement :

- **Phase de transition** : pour passer en attaque, ton équipe doit récupérer la rondelle et effectuer une passe contrôlée à ton entraîneur·euse.
- **Phase offensive** : après avoir complété la passe, fonce vers le filet avec ton/ta coéquipier·ère pour créer une présence menaçante devant le gardien. L'entraîneur·euse peut choisir de tirer ou de remettre la rondelle à l'un·e des deux attaquant·es.
- **Phase défensive** : l'objectif est d'empêcher l'équipe adverse de générer une attaque dangereuse en les maintenant à l'extérieur de l'enclave (travail de *Box-out*).

Points clés

Offensif :

Présence au filet

Actif sur les retours

Support rapproché

Défensif :

Prise en charge

Box-out

Bâton actif