

GUIDE

TECHNIQUE / TACTIQUES

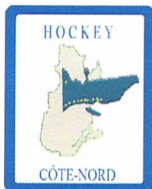
INDIVIDUELLES

EXERCICES EN PROGRESSION



Par

Jean-Philippe Simard
Coordonnateur, Hockey Côte-Nord



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

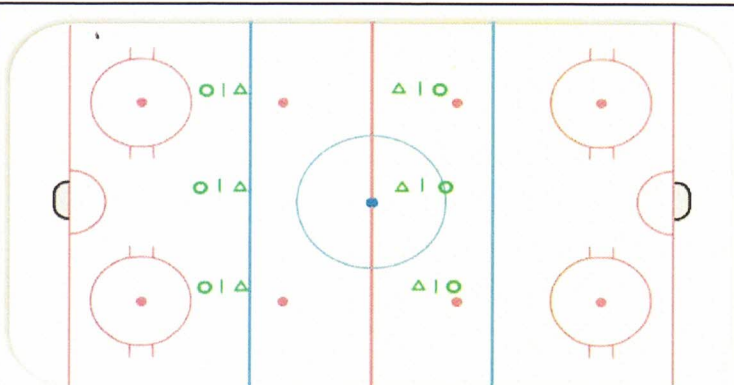
POSITION DE BASE + ÉQUILIBRE.

- PATIN LARGEUR DES ÉPAULES (CENTRE DE GRAVITÉ)
- TRONC, GENOUX ET CHEVILLES FLÉCHIS
- COUDES DÉGAGÉS
- BÂTON TENU SUR LA GLACE

POINTS CLÉS :

DESCRIPTION :

Les joueurs sont placés en équipe de deux sur la grandeur de la patinoire en tenant un bâton pour les deux joueurs à deux mains chacun. L'objectif pour le joueur est de faire basculer son adversaire avec des mouvements petits mais brusques, tout en conservant sa position de base et son équilibre.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Patins largeur des épaules
- Tronc légèrement incliné vers l'avant
- Genoux fléchis

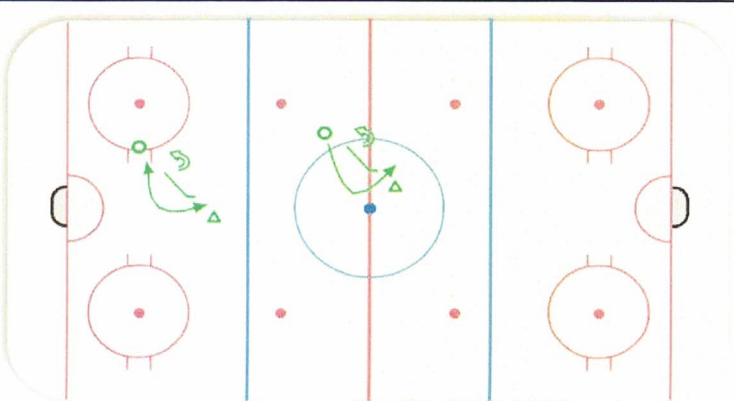
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Éviter les mouvements trop agressifs et la violence inutile.
- Essayer de placer deux joueurs de même gabarit ensemble
- Séquence de 10-12 secondes max.

DESCRIPTION :

Chat et souris

Les joueurs sont placés en équipe de deux sur la grandeur de la patinoire. On place un bâton ou deux sur la glace. Il y a un joueur qu'on appelle le chat et un joueur qu'on appelle la souris. L'objectif pour le chat est d'essayer d'aller toucher la souris en se déplaçant autour du ou des bâtons. Pour la souris, elle doit fuir le chat en se déplaçant également autour du ou des bâtons. Les deux joueurs doivent conserver leur équilibre en se déplaçant en utilisant la position de base.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Tronc légèrement incliné vers l'avant
- Patins largeur des épaules
- Genoux Fléchis

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

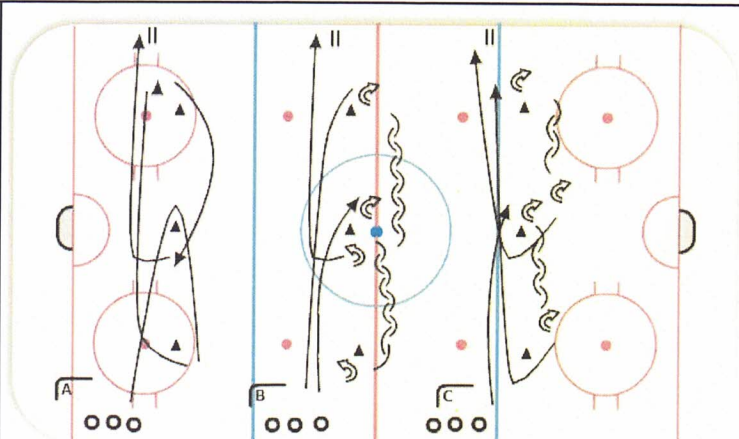
- Placer deux bâtons devient plus facile pour la souris.
- Lorsque le chat touche à la souris, on change les rôles.

DESCRIPTION :

3 cônes :

- a- Virages brusques autour des cônes
- b- Demi-Pivot autour des cônes
- c- Demi-Pivots + Virages brusques autour des cônes

Le joueur effectue le parcours demandé (a-b-c) avec le plus de vitesse possible. Sans glisser, sans tricher.



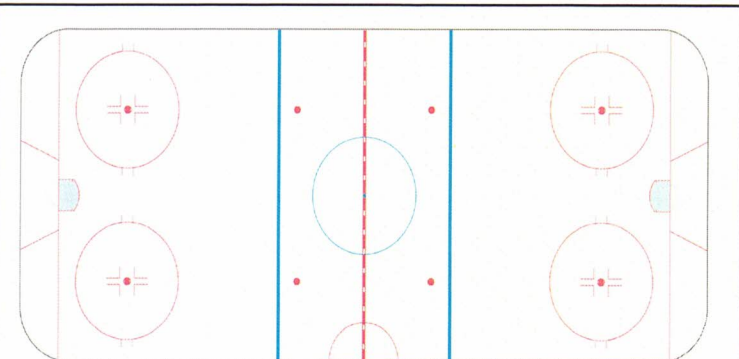
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Tronc légèrement incliné vers l'avant
- Patins largeur des épaules
- Genoux Fléchis

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Changer de partie lorsque chaque joueur à passer 3 fois.
- Les joueurs doivent passer près des cônes

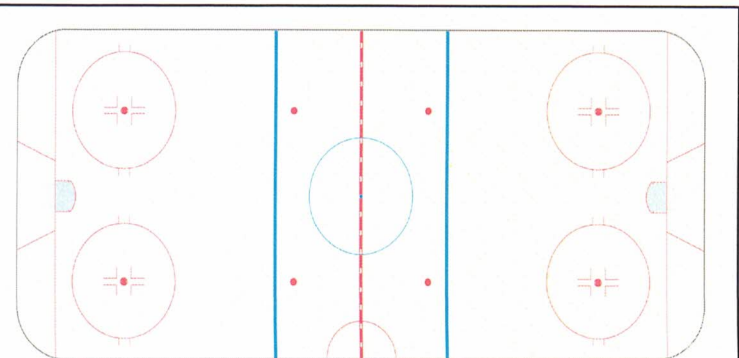
DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

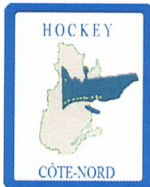
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



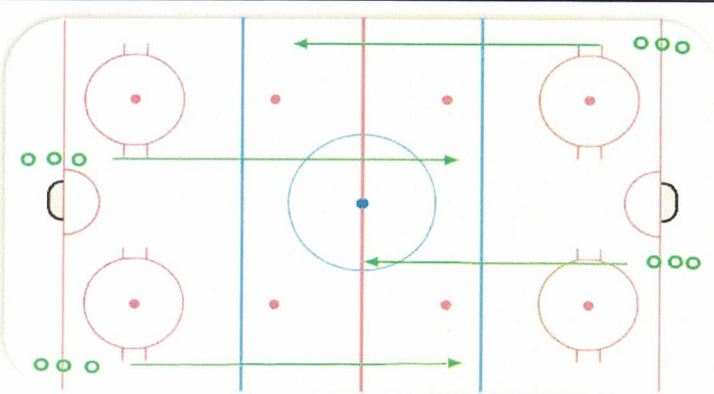
Cliniques Spécialisées

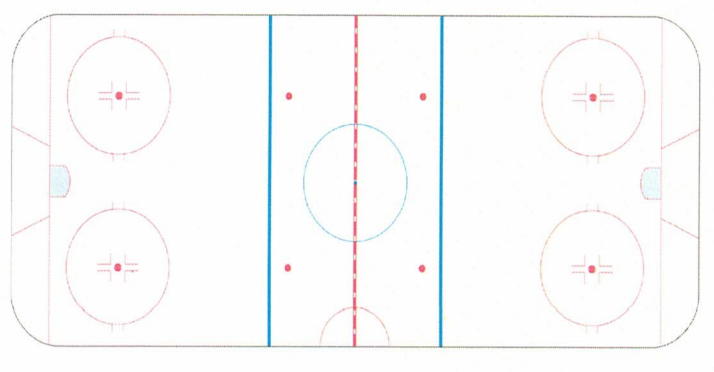
Catégorie :

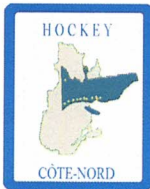
Date :

Secteur :

OBJECTIFS : Allure de train avant	POINTS CLÉS : • Position de base • Extension complète hanches-genoux-chevilles • Poussée à 45 degrés • Bras devant-derrrière
--	--

DESCRIPTION : Allure de train avant - Poussée jambe droite - Poussée jambe gauche - Lame toujours en contact avec la glace - Alternance droite+gauche vitesse :50% - Alternance 75% - Vitesse maximale 100%	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Extension complète hanches-genoux-chevilles • Poussée à 45 degrés • Bras devant-derrrière	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Emphase sur la qualité et non la quantité • Le joueur doit conserver sa position de base • Le joueur suivant part lorsque le joueur devant a franchi la ligne rouge

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Virage Brusque

POINTS CLÉS :

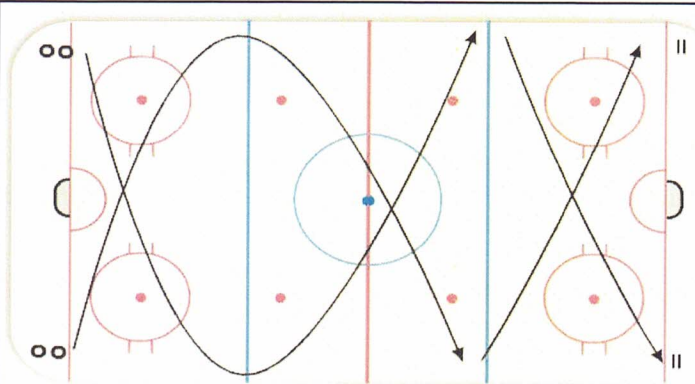
- Position de base
- Décaler les lames (patin directeur devant)
- Tourner la tête dans la direction recherchée
- Tourner le bâton, les épaules et le tronc
- Poids réparti sur l'arrière des lames
- Croisement + Départ avant à la sortie du virage

DESCRIPTION :

Virage brusque : Drakkar (échauffement)

Les joueurs sont divisés en deux groupes dans les coins. Au sifflet, deux joueurs partent rapidement et exécutent le parcours demandé. Ne pas oublier que les joueurs doivent accélérer après chaque virage.

Variantes : Arrêts-Départs, croisements, Pivots.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Décaler les lames (patin directeur devant)
- Tourner la tête dans la direction recherchée
- Tourner le bâton, les épaules et le tronc
- Poids réparti sur l'arrière des lames
- Croisement + Départ avant à la sortie du virage

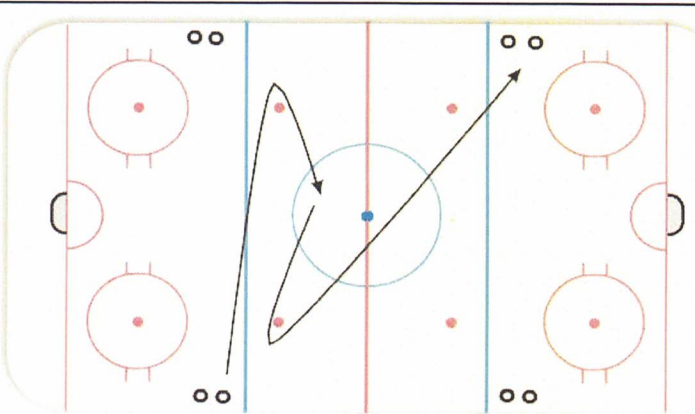
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Avertir les joueurs des risques de collision en zone neutre, donc ils doivent avoir la tête haute et surtout le bâton sur la glace.

DESCRIPTION :

Virage brusque : Parcours Overspeed (survitesse)

Exercice en overspeed veut dire un parcours très simple et court avec un bon temps de repos. Donc lorsque le joueur exécute l'exercice il doit sortir de sa zone de confort au niveau de l'effort. Cela peut impliquer que le joueur chute sur la glace étant donné la grande vitesse à laquelle il va.

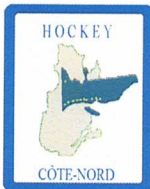


POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Décaler les lames (patin directeur devant)
- Tourner la tête dans la direction recherchée
- Tourner le bâton, les épaules et le tronc
- Poids réparti sur l'arrière des lames
- Croisement + Départ avant à la sortie du virage

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- S'assurer comme entraîneur pour une raison de sécurité qu'aucune rondelle ne traîne sur la glace.
- L'entraîneur doit pousser ses joueurs à sortir de sa zone de confort.



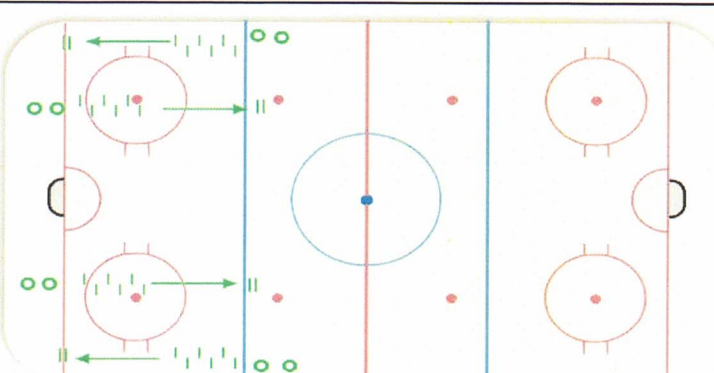
Cliniques Spécialisées

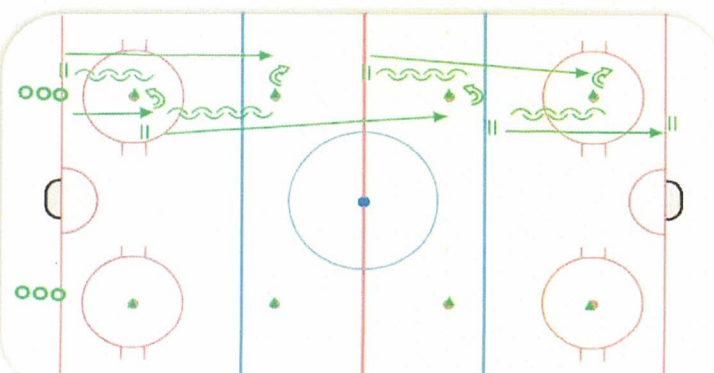
Catégorie :

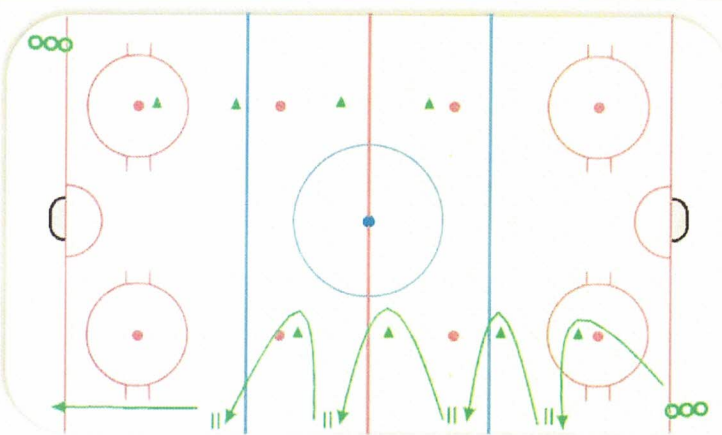
Date :

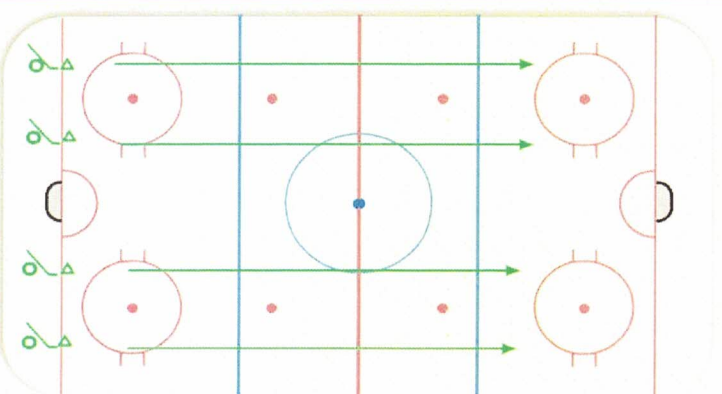
Secteur :

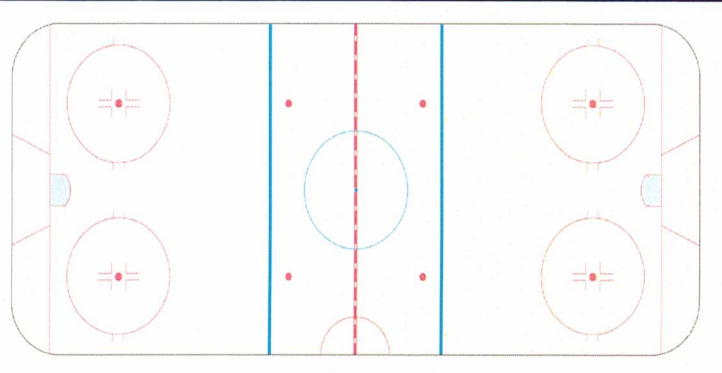
OBJECTIF S : Départ avant de face et de côté	POINTS CLÉS : • Position de base • Déséquilibre vers l'avant • Ouverture des lames 180 degrés • Explosion 4-5 enjambées courues.
---	--

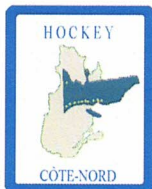
DESCRIPTION : Départs avants : a) De face b) De côté Le joueur exécute un départ avant soit de face ou de côté et accélère par la suite jusqu'à la ligne devant lui et freine de façon brusque.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Déséquilibre vers l'avant • Ouverture des lames 180 degrés • Explosion 4-5 enjambées courues.	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Éviter de glisser • Selon le nombre de joueurs y aller deux ou quatre départs à la fois

DESCRIPTION : Départs Avants + Pivots + Freinage et départs. Le joueur exécute le parcours demandé. On place quatre cônes sur la glace. Variante : Ajouter des rondelles. *Insister sur le positionnement du bâton (sur la glace et devant soi)	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Déséquilibre vers l'avant • Ouverture des lames 180 degrés • Explosion 4-5 enjambées courues	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Changer le côté des pivots (travailler côté faible des joueurs)

DESCRIPTION : Départ avant de côté. Le joueur exécute le parcours demandé, à chaque fois qu'il revient de son virage brusque il fait un arrêt brusque suivit d'un départ de côté. Variante : Faire des pivots ou avec des rondelles. *Insister sur le positionnement du bâton (sur la glace et devant soi)	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Déséquilibre vers l'avant • Ouverture des lames 180 degrés • Explosion 4-5 enjambées courues	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION : Départ avant : LA GRATTE. Les joueurs de placent en équipe de deux. Un joueur est à genou sur la glace et tient le même bâton que son coéquipier. Le joueur à genou est face à l'autre joueur. Le joueur debout doit exécuter un départ avant tout en poussant son coéquipier. Le poids du joueur à genou ajoute une pression supplémentaire. Donc exercice très bon pour l'ouverture des lames pour le départ ainsi que pour l'explosion.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Déséquilibre vers l'avant • Ouverture des lames 180 degrés • Explosion 4-5 enjambées courues	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Croisements Avants

POINTS CLÉS :

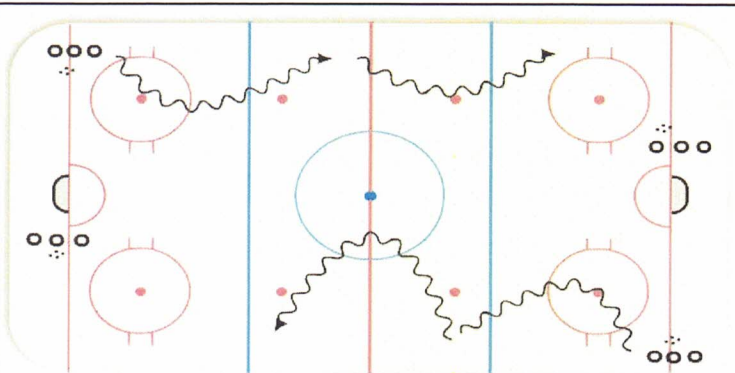
- Position de base
- Croiser par-dessus les lacets (déposer la lame)
- Pousse avec le bout des orteils pour compléter
- Éviter de sauter

DESCRIPTION :

Croisements avant

- A) Waving (zig-zag) sans rondelle
- B) Waving (zig-Zag) avec rondelle

Le joueur croise deux ou trois fois avec la même jambe avant de changer de côté et refaire la même chose tout en avançant.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Croiser par-dessus les lacets (déposer la lame)
- Pousse avec le bout des orteils pour compléter
- Éviter de sauter

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

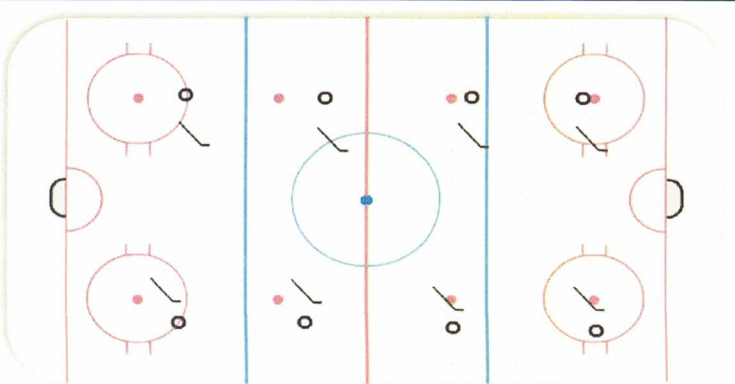
- 2 ou 4 départs simultanés selon le nombre de joueur
- Insister pour les joueurs ait la tête haute
- Pas de glissement (toujours pieds en mouvement)

DESCRIPTION :

Croisement avant : Stationnaire

Le joueur place son bâton sur la glace et croise par-dessus celui-ci de façon immobile. Accélérer le rythme lorsque le mouvement est plus acquis.

Variante : Ajouter du mouvement (virage + croisements)



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Croiser par-dessus les lacets (déposer la lame)
- Pousse avec le bout des orteils pour compléter
- Éviter de sauter

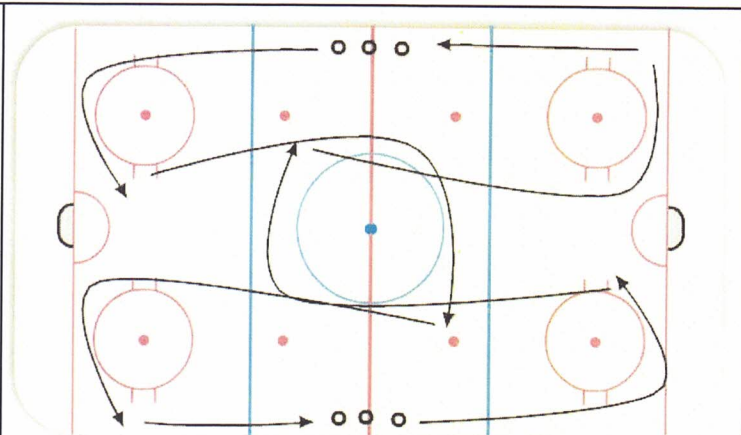
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :

Croisements avant : Le grand W

Le joueur exécute les croisements autour des cercles. Il doit éviter de glisser, ses pieds doivent toujours être en mouvement.

Variante : diminuer la vitesse à 50% (qualité des croisements)



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Croiser par-dessus les lacets (déposer la lame)
- Pousse avec le bout des orteils pour compléter
- Éviter de sauter

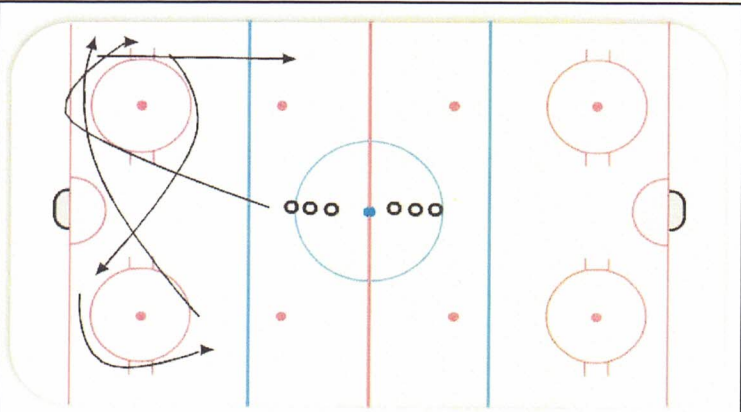
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :

Croisements avant : Figure 8

Le joueur exécute le parcours demandé sans glisser (pieds en mouvement).

Variante : Ajouter rondelles ou Pivots.

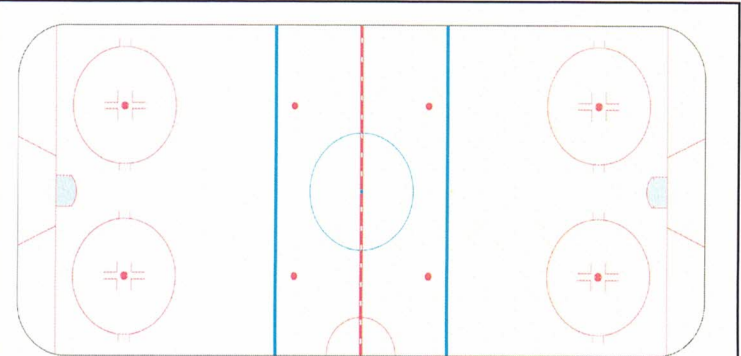


POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Croiser par-dessus les lacets (déposer la lame)
- Pousse avec le bout des orteils pour compléter
- Éviter de sauter

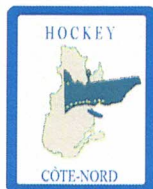
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

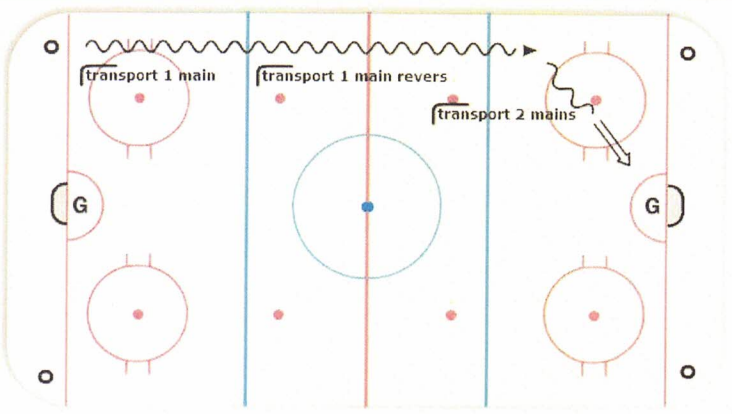
Date :

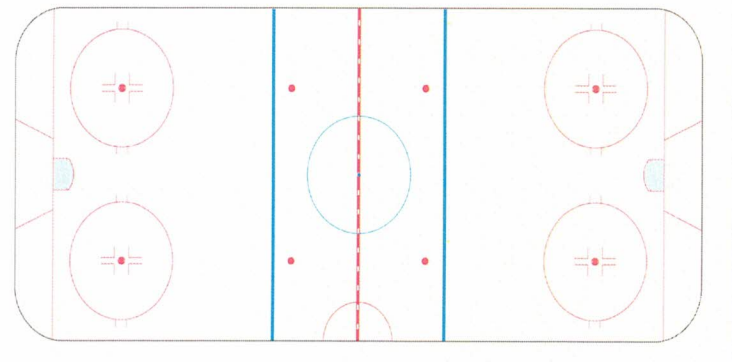
Secteur :

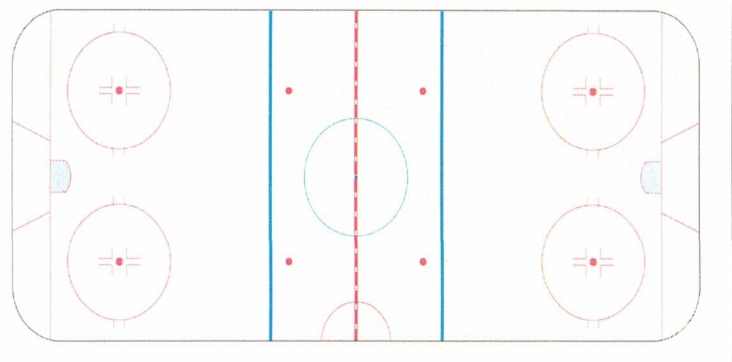
OBJECTIFS : Transport de la rondelle - Coup droit - Coup Revers	POINTS CLÉS : - Une main ou deux mains sur le bâton sauf côté revers = 1 main. - Lame toujours en contact avec la glace et la rondelle - Tête haute - Dégagés les coudes - Éviter le dribble (perte de vitesse)
--	--

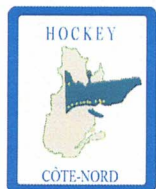
DESCRIPTION : Le joueur transporte la rondelle en ligne droite. 1 main coup droit 1 main revers 2 mains coup droit Variante : Placer un entraîneur au centre il montre un chiffre sur ses mains, les joueurs doivent nommer les chiffre correspondant.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : - Une main ou deux mains sur le bâton sauf côté revers = 1 main. - Lame toujours en contact avec la glace et la rondelle - Tête haute - Dégagés les coudes - Éviter le dribble (perte de vitesse)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION : Parcours Transport de la rondelle Le joueur transporte la rondelle sans dribbler autour des cônes en ayant le plus possible la tête haute et le maximum de vitesse possible. Variante : Ajouter un passeur dans le parcours.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : - Une main ou deux mains sur le bâton sauf côté revers = 1 main. - Lame toujours en contact avec la glace et la rondelle - Tête haute - Dégagés les coudes - Éviter le dribble (perte de vitesse)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION : Transport de la rondelle : Varié. Le joueur transporte la rondelle en ligne droite et prend un lancer au but à la fin. Lors de son parcours il devra changer de façon de transporter la rondelle. Sois 1 main coup droit, 1 main revers et 2 mains coup droit. Toujours en évitant de dribbler pour ne pas perdre de vitesse inutilement.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Une main ou deux mains sur le bâton sauf côté revers = 1 main. • Lame toujours en contact avec la glace et la rondelle • Tête haute • Dégagés les coudes • Éviter le dribble (perte de vitesse)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

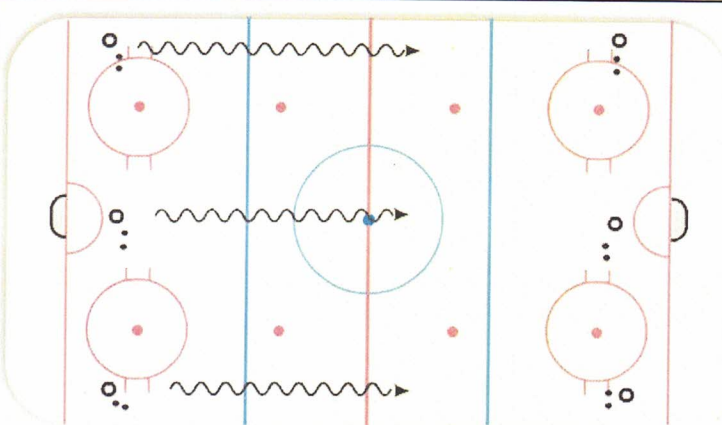
Date :

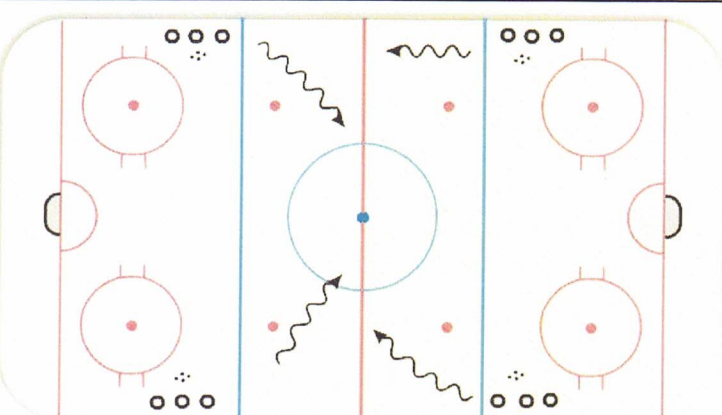
Secteur :

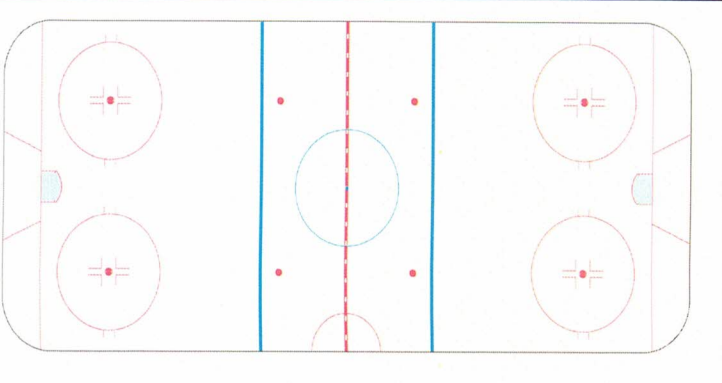
OBJECTIFS : Maniement de rondelle (contrôle)	POINTS CLÉS : • Position de base • Coudes Dégagés • Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets • Tête haute • Mains souples
---	---

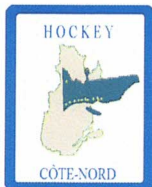
DESCRIPTION : Maniement : Sauts avec rondelle bâton sur la glace. Un bâton est placé sur la glace. Le joueur doit sauter d'un côté et de l'autre du bâton tout en dribblant la rondelle. Attention : La rondelle ne change pas de côté, elle est toujours au même endroit.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Coudes Dégagés • Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets • Tête haute • Mains souples	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Adapté l'exercice selon le niveau d'habiletés des joueurs • Essayer d'insister sur le dribble tête haute (développer la vision du jeu)

DESCRIPTION : Maniement : Contrôle Stationnaire. Les joueurs sont placés devant l'entraîneur avec chacun une rondelle. L'entraîneur dribble devant eux de façon stationnaire, les joueurs doivent imiter ce que l'entraîneur fait. Dribble devant, oblique, côté revers, un genou sur la glace, deux genoux sur la glace, couché sur la glace, passe au travers des patins...	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Coudes Dégagés • Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets • Tête haute • Mains souples	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Forcer les joueurs à sortir de leur zone de confort. Essayer de leur compliquer la vie, dans un match plein de situations du genre peuvent arriver.

DESCRIPTION : Maniement : Contrôle en patinant 2 rondelles. Le joueur doit patiner en ligne droite mais avec deux rondelles en même temps ce qui leur rend la tâche très difficile, ce genre d'exercice développe la vitesse des mains et la prise d'information. Variante : 3 rondelles	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Coudes Dégagés • Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets • Tête haute • Mains souples	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • 3 départs à la fois • Gardiens peuvent le faire également

DESCRIPTION : Maniement de rondelle : La zone folle. Les joueurs partent 4 à la fois en zone neutre avec une rondelle, ils doivent la contrôler la tête haute. Premier sifflet : contrôle partout en zone neutre, deuxième sifflet : les 4 joueurs vont contrôler dans le cercle du centre. Variante : Pression des entraîneurs (les contourner)	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Coudes Dégagés • Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets • Tête haute • Mains souples	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Séquence de 15 secondes • Retour rapide dans leurs colonnes

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Passes poignets

POINTS CLÉS :

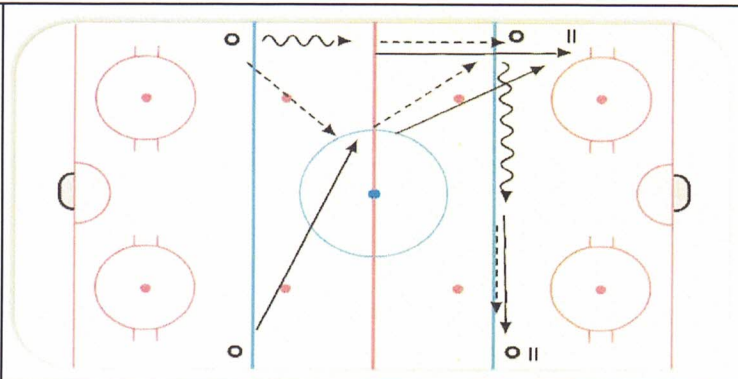
- Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
- Rondelle quittant la lame du bâton par fouetté des poignets
- Lame du bâton dirigée vers la cible
- Tête haute regarder la cible
- Garder les pieds en mouvement

DESCRIPTION :

Passes poignets : Le carré et la diagonale.

Les joueurs sont divisés en 4 groupes égaux. Deux joueurs partent au sifflet avec une rondelle, font une passe au joueur dans la colonne devant eux et accélèrent jusqu'à cette colonne.

- Le carré
- La diagonale



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
- Rondelle quittant la lame du bâton par fouetté des poignets
- Lame du bâton dirigée vers la cible
- Tête haute regarder la cible
- Garder les pieds en mouvement

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Si une passe est manquée, recommencer l'exercice
- Insister pour que les joueurs fassent des passes raides
- Accélérer dans la colonne après

DESCRIPTION :

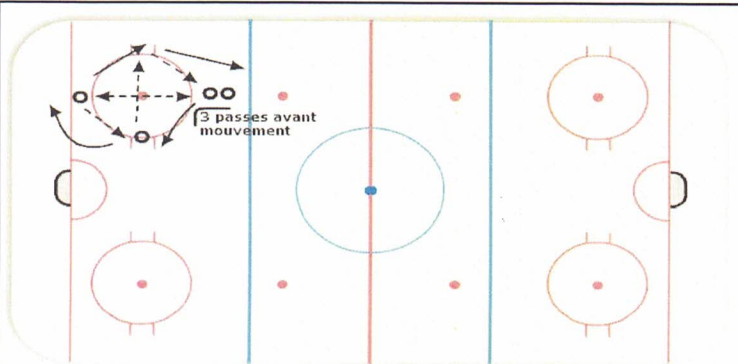
Passes poignets : Le cercle.

3 passes consécutives avec 01 et 03.

Après 03 donne à 02

Et 02 redonne à 03 qui est en mouvement pour recevoir

03 donne à 01 et les joueurs font une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.

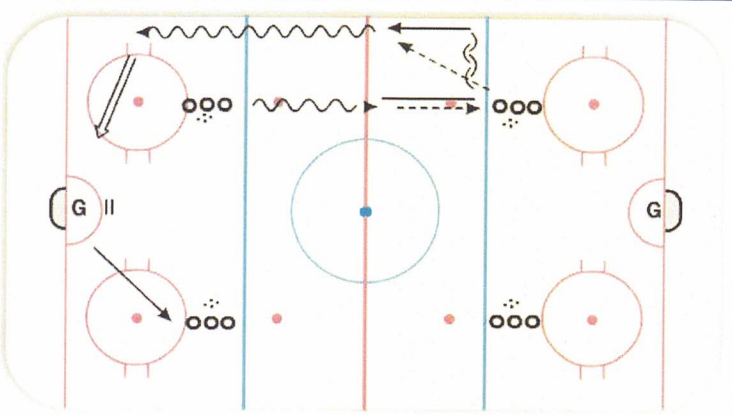


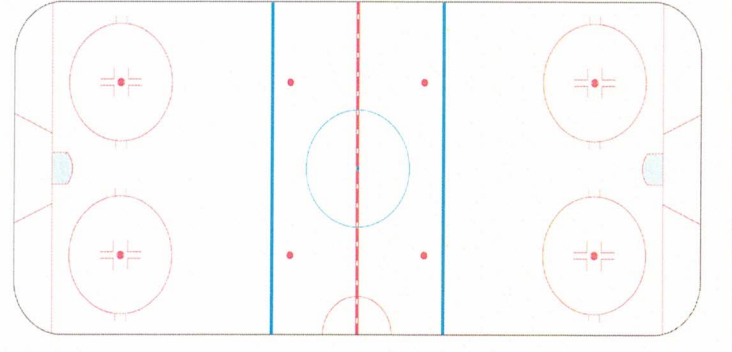
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

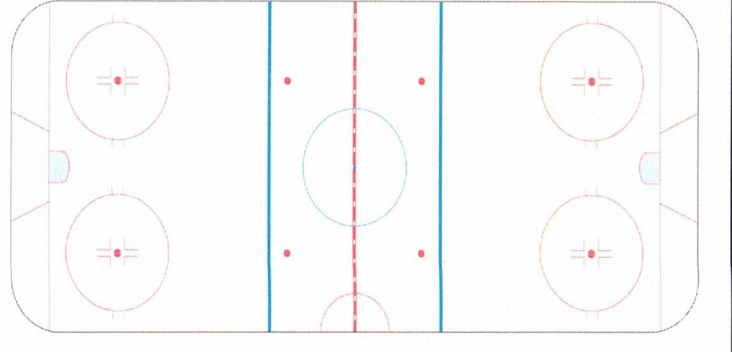
- Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
- Rondelle quittant la lame du bâton par fouetté des poignets
- Lame du bâton dirigée vers la cible
- Tête haute regarder la cible
- Garder les pieds en mouvement

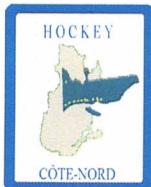
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Placer 5 joueurs par cercle minimum
- Insister pour que les passes soient raides

DESCRIPTION : Passes poignets : Passes et tirs 01 donne la passe à 02. 01 suit sa passe et va s'ouvrir sur la bande. 02 donne à 01 et accélère avec la rondelle pour aller prendre un lancer au but. Variante : S'ouvrir deux fois avant d'aller lancer	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps • Rondelle quittant la lame du bâton par fouetté des poignets • Lame du bâton dirigée vers la cible • Tête haute regarder la cible • Garder les pieds en mouvement	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Habituer les joueurs à aller freiner devant le but après son lancer pour jouer son retour de lancer et retourner rapidement dans les colonnes.

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Prise d'information

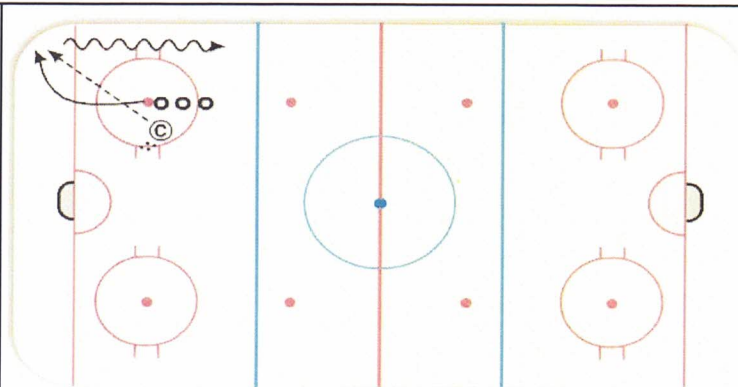
POINTS CLÉS :

- Bouger sa tête et observer
- Regarder par-dessus son épaule et droite
- Garder ses pieds en mouvement

DESCRIPTION :

Prise d'information : Rondelle libre 1 joueur

L'entraîneur place une rondelle dans le coin, le joueur va la récupérer en mouvement. Avant de récupérer il doit observer par-dessus son épaule gauche et droite. Une fois récupérer, le joueur doit également prendre son information.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Bouger sa tête et observer
- Regarder par-dessus son épaule et droite
- Garder ses pieds en mouvement

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

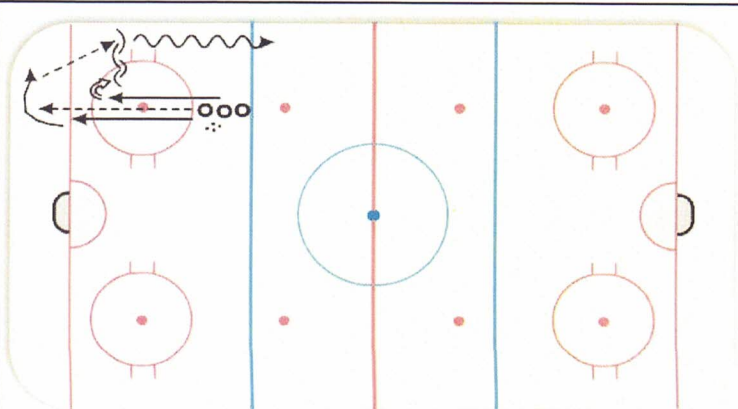
- Faire l'exercice en 3 ou 4 colonnes
- Peut terminer avec un tir au filet également

DESCRIPTION :

Prise d'information : avant de recevoir une passe (2 joueurs)

L'entraîneur place une rondelle dans le coin, le joueur va la récupérer en mouvement. Avant de récupérer il doit observer par-dessus son épaule gauche et droite. Le deuxième joueur effectue un demi-pivot pour s'ouvrir sur la bande avant de recevoir sa passe il doit prendre l'information (bouger sa tête) une fois la passe reçue il doit accélérer avec la rondelle.

Variante : Ajouter une pression sur le joueur #1



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Bouger sa tête et observer
- Regarder par-dessus son épaule et droite
- Garder ses pieds en mouvement

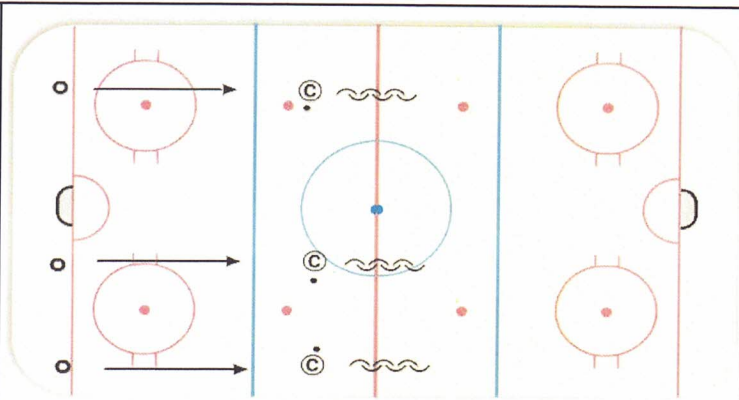
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Communication (appeler sa passe)
- Prise d'information en mouvement le plus possible

DESCRIPTION :

Rondelle libre de l'entraîneur : Prise d'information

Les joueurs partent trois à la fois en ligne droite. Les entraîneurs ont chacun 3 rondelles dans leurs mains. Lorsque l'entraîneur lance une rondelle, le joueur doit freiner si celle-ci est derrière lui et la récupérer. À chaque fois qu'il récupère la rondelle il doit bouger sa tête avant.



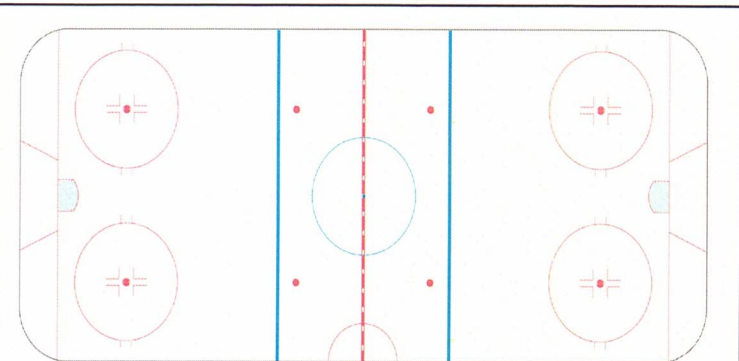
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Bouger sa tête et observer
- Regarder par-dessus son épaule et droite
- Garder ses pieds en mouvement

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Les joueurs ne doivent jamais virer avant de récupérer la rondelle travailler avec des arrêts et des départs.

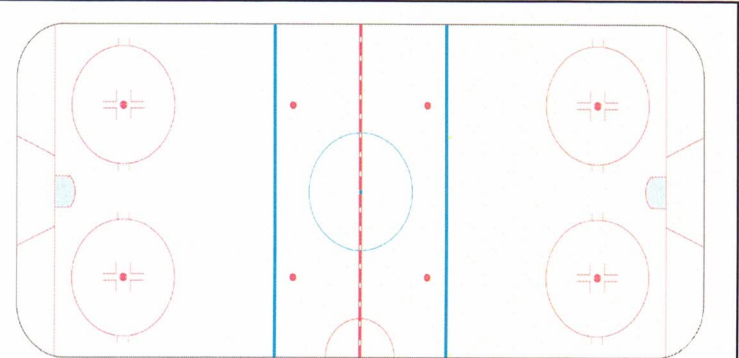
DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

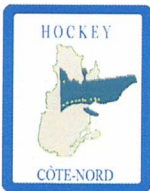
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Marquage individuel

POINTS CLÉS :

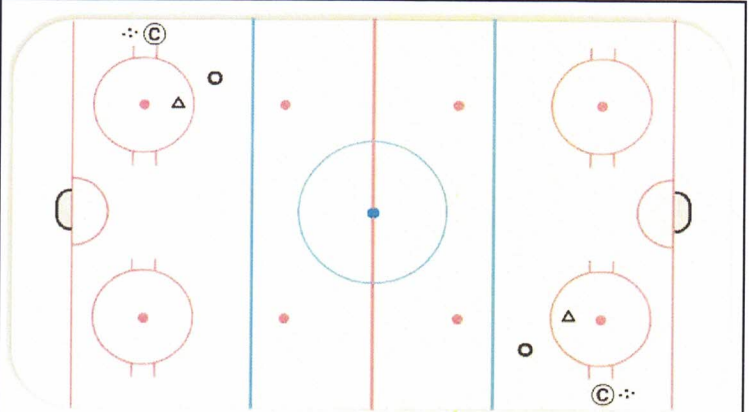
- Prise en charge
- Être du côté défensif
- Positionner à voir le joueur marqué et la rondelle
- Bâton sur la glace (couper les lignes de passes)

DESCRIPTION :

Marquage Individuel : Sur passe de l'entraîneur

Le joueur défensif doit marquer l'adversaire de façon serré en restant du côté défensif soit entre le joueur et le but. Pour le joueur offensif, l'objectif est de demeurer en mouvement et de se créer une ligne de passe.

Variante : Peut travailler également en marquage mixte : éloigné-serré



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Prise en charge
- Être du côté défensif
- Positionner à voir le joueur marqué et la rondelle
- Bâton sur la glace (couper les lignes de passes)

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

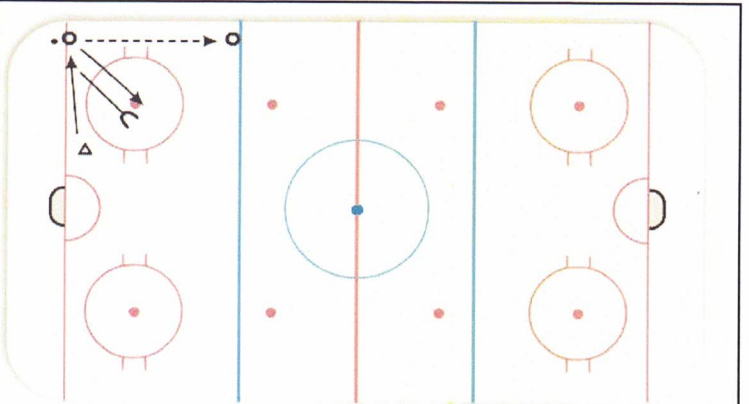
- Forcer les joueurs à prendre l'information comme il faut pour qu'ils soient en mesure de repérer leur joueur rapidement

DESCRIPTION :

Marquage Individuel : 1 vs 1 + 1.

Le joueur défensif doit fermer le temps et l'espace vers le porteur rapidement. Le joueur offensif fait une passe au défenseur qui est placé sur la ligne bleue. Une fois la passe complétée le joueur offensif tente d'aller se positionner devant le but sous le marquage du joueur défensif.

Variante : Jouer le 1 vs 1 du coin avant de jouer le marquage

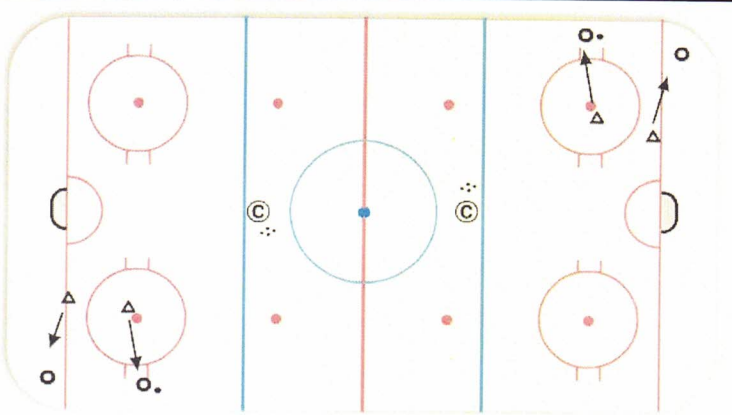


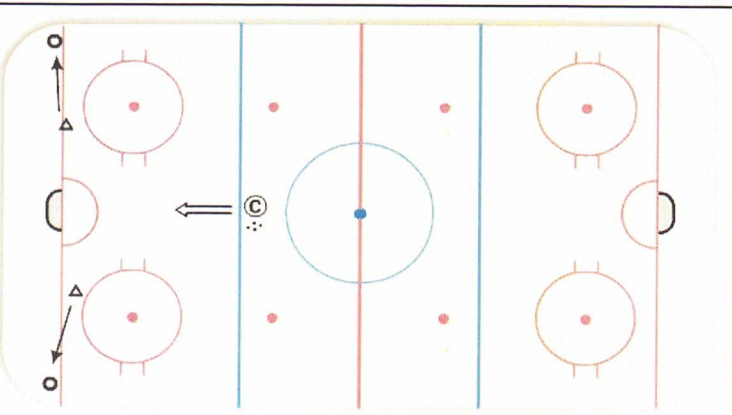
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

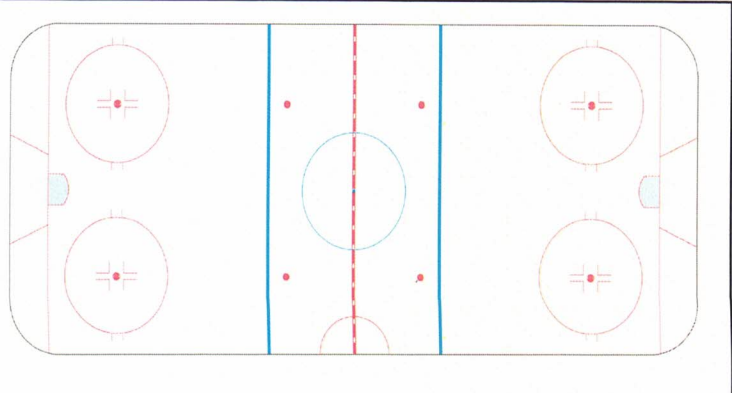
- Prise en charge
- Être du côté défensif
- Positionner à voir le joueur marqué et la rondelle
- Bâton sur la glace (couper les lignes de passes)

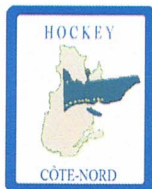
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Pour ajouter une difficulté supplémentaire, le joueur offensif devant le filet peut bouger pour forcer le marqueur à la suivre de près et rester du côté défensif

DESCRIPTION : Marquage Individuel : 2 vs 2 du coin 2 vs 2 dans le coin de la zone défensive. Le porteur essaie de se rendre au filet pour obtenir une chance de marquer, le non-porteur essaie également de se rendre au filet pour récupérer le rebond ou se démarquer pour recevoir une passe. Le chasseur met de la pression sur le porteur et le surveillant marque le non-porteur. Variante : 3 vs 3 – 4 vs 4 – 5 vs 5	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Prise en charge • Être du côté défensif • Positionner à voir le joueur marqué et la rondelle • Bâton sur la glace (couper les lignes de passes)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Travailler également le démarquage et la protection de la rondelle avec les joueurs (1 pierre, 2 coups)

DESCRIPTION : Marquage Individuel : 2 vs 2 Les deux joueurs offensifs entrent dans l'enclave pour récupérer les rebonds de lancer que l'entraîneur a faits. Les joueurs défensifs doivent marquer leur joueur. Variante : 3 vs 3 – 4 vs 4 – 5 vs 5	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Prise en charge • Être du côté défensif • Positionner à voir le joueur marqué et la rondelle • Bâton sur la glace (couper les lignes de passes)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Travailler également le démarquage et la protection de la rondelle avec les joueurs (1 pierre, 2 coups)

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Protection de la rondelle

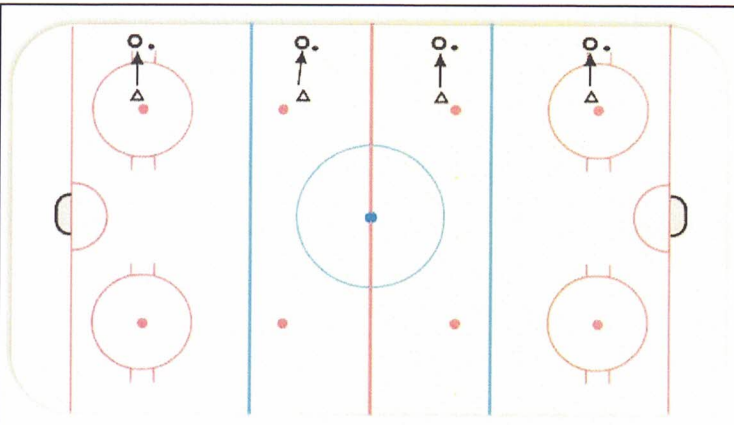
POINTS CLÉS :

- Position de base
- Éloigner la rondelle de l'adversaire
- Placer son corps entre la rondelle et l'adversaire
- Protéger son espace
- Prise d'information
- Pieds en mouvement

DESCRIPTION :

Protection de la rondelle : Stationnaire

Les joueurs sont placés en équipe de deux. Lorsque l'entraîneur siffle, le joueur défensif met de la pression (légère) sur le porteur. Le porteur doit immédiatement interposer son corps entre l'adversaire et la rondelle. C'est un exercice qui se fait de façon stationnaire.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Position de base
- Éloigner la rondelle de l'adversaire
- Placer son corps entre la rondelle et l'adversaire
- Protéger son espace
- Prise d'information
- Pieds en mouvement

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

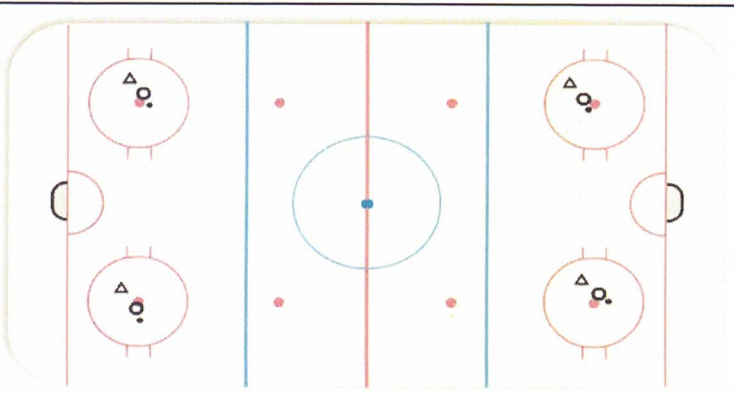
- Séquence de 5 à 10 secondes
- Insister sur le corps du porteur (l'utiliser comme bouclier)
- Prise d'information nécessaire pour repérer d'où vient la pression

DESCRIPTION :

Protection de la rondelle : Bull in the ring

On utilise les cercles de mises au jeu. Le joueur offensif doit demeurer en contrôle de la rondelle (protection) sans sortir du cercle. Le joueur défensif doit mettre de la pression sur le porteur sans toutefois passer son bâton entre les jambes du joueur offensif.

Variante : Joueur défensif bâton à l'envers.

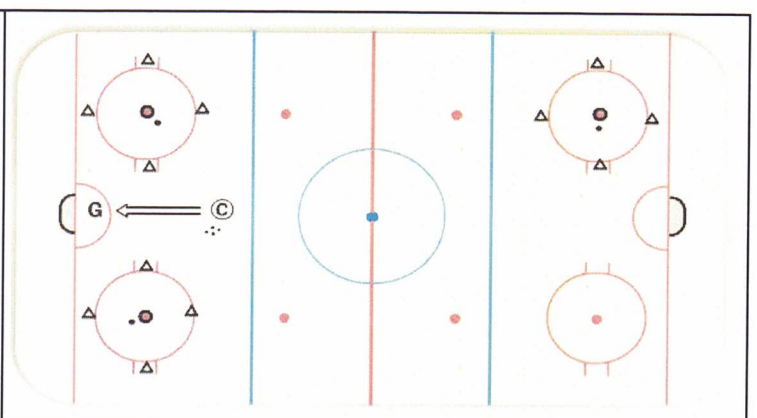


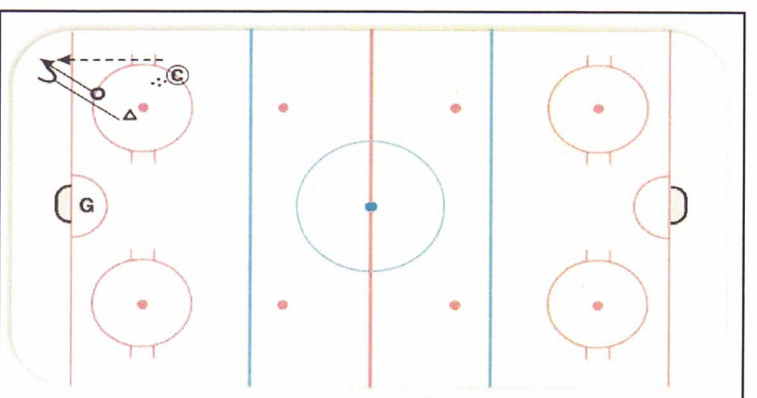
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

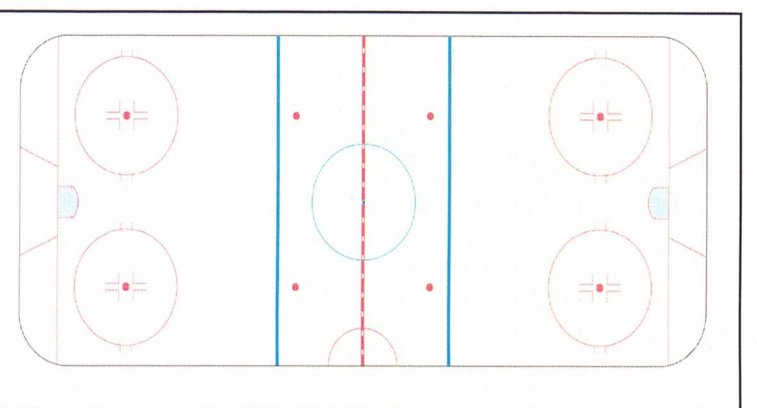
- Position de base
- Éloigner la rondelle de l'adversaire
- Placer son corps entre la rondelle et l'adversaire
- Protéger son espace
- Prise d'information
- Pieds en mouvement

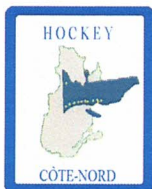
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Le porteur ne doit jamais se tourner face au joueur défensif
- Insister sur une bonne position de base fléchie

DESCRIPTION : Protection de la rondelle : Aléatoire Les joueurs sont divisés dans les cercles soit par 4 ou 5 max. Les joueurs défensifs ont tous des numéros attitrés 1-2-3-4. Un entraîneur doit être placé proche du cercle. L'entraîneur nomme un chiffre de 1 à 4, le joueur concerné doit aller mettre de la pression sur le porteur. Le porteur doit protéger sa rondelle à l'intérieur du cercle. Ainsi de suite.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Éloigner la rondelle de l'adversaire • Placer son corps entre la rondelle et l'adversaire • Protéger son espace • Prise d'information • Pieds en mouvement	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Séquence de 10 secondes

DESCRIPTION : Protection de la rondelle : Rondelle libre L'entraîneur place une rondelle sur la bande. Deux joueurs partent et essaient d'être premier sur celle-ci. Le premier qui récupère tente d'entrer vers le filet et de prendre un lancer. L'autre joueur doit mettre de la pression sur le porteur afin de le forcer à protéger sa rondelle. Si le joueur défensif récupère il doit sortir de la zone en contrôle.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Position de base • Éloigner la rondelle de l'adversaire • Placer son corps entre la rondelle et l'adversaire • Protéger son espace • Prise d'information • Pieds en mouvement	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Le joueur offensif doit absolument garder ses pieds en mouvement. • Travailler un côté à la fois

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

1 vs 1 pleine glace (défensif)

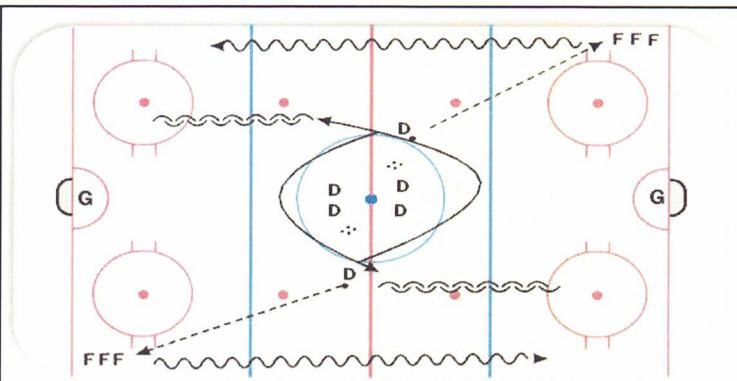
POINTS CLÉS :

- Patinage arrière sans croisement (bonne position base)
- Demeurer du côté défensif (d-side)
- Écart Serré (1bâton et demi)
- Palette à palette
- Épaule à épaule (intérieur des points de MAJ)
- Regarder la poitrine de l'adversaire

DESCRIPTION :

1 vs 1 pleine glace : jouer l'autre attaquant

Au sifflet, le défenseur passe la rondelle à l'attaquant. Suite à sa passe, le défenseur doit croiser en patinage avant et venir jouer l'autre attaquant. Exercice qui se fait les deux côtés en même temps.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Patinage arrière sans croisement (bonne position base)
- Demeurer du côté défensif (d-side)
- Écart Serré (1bâton et demi)
- Palette à palette
- Épaule à épaule (intérieur des points de MAJ)
- Regarder la poitrine de l'adversaire

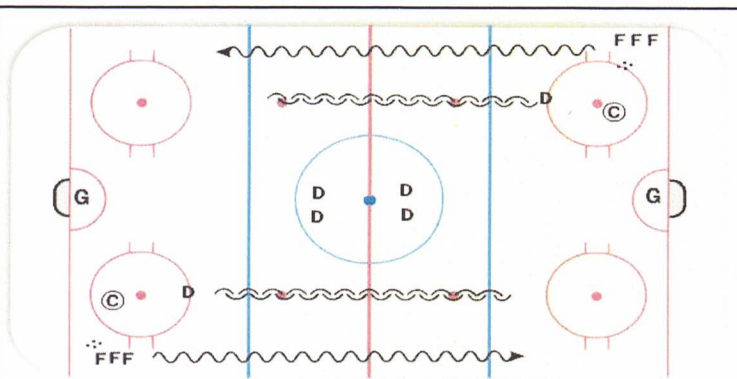
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Jamais oublié de changer de côtés pour faire pivoter les défenseurs des deux côtés.
- Inciter les attaquants à protéger leur rondelle et à lire l'espace que le défenseur leur laisse.

DESCRIPTION :

1 vs 1 pleine glace : Traditionnel

Les attaquants sont placés au H-Mark avec les rondelles. Pour commencer, on place les défenseurs sur le haut des cercles. Plus l'exercice avance plus on place les défenseurs plus près des attaquants pour finir sur le point de mise au jeu. Attention le défenseur doit faire un départ arrière pour commencer et peuvent seulement pivoter en patinage avant à la ligne rouge. Pourquoi ? Pour travailler leur départ et leur allure de train arrière.

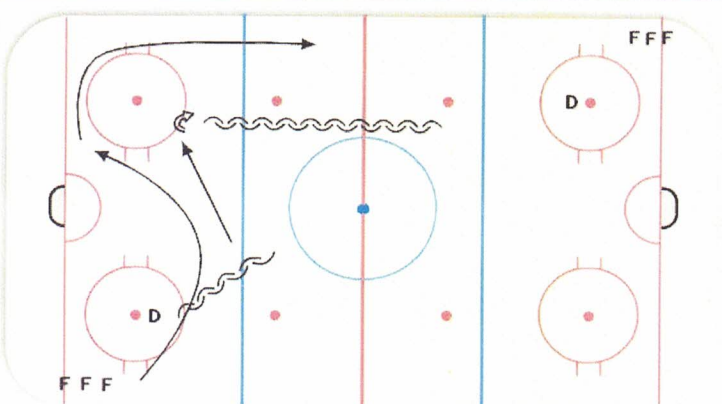


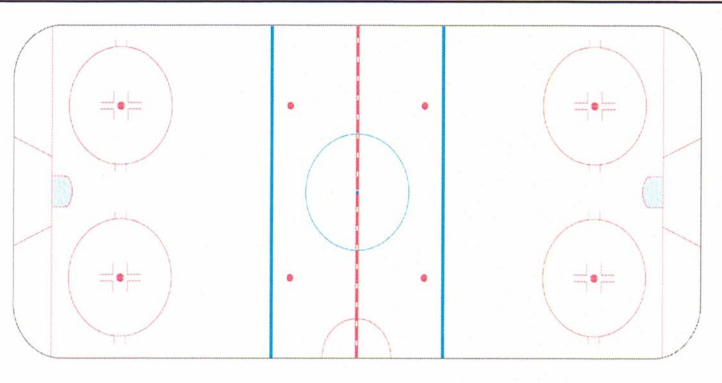
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

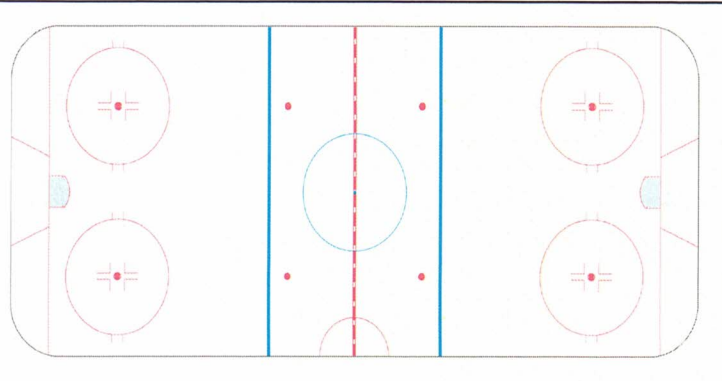
- Patinage arrière sans croisement (bonne position base)
- Demeurer du côté défensif (d-side)
- Écart Serré (1bâton et demi)
- Palette à palette
- Épaule à épaule (intérieur des points de MAJ)
- Regarder la poitrine de l'adversaire

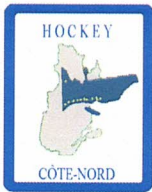
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Jamais oublié de changer de côtés pour faire pivoter les défenseurs des deux côtés.
- Inciter les attaquants à protéger leur rondelle et à lire l'espace que le défenseur leur laisse.

DESCRIPTION : 1 vs 1 pleine glace : Contrôle de l'écart Exercice sans rondelle. L'attaquant doit croiser dans le haut et le bas des cercles. Le défenseur doit toujours conserver le même écart. Donc il doit se déplacer en patinage avant et arrière. L'attaquant doit patiner le plus rapidement possible pour travailler la vitesse des pieds des défenseurs.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Patinage arrière sans croisement (bonne position base) • Demeurer du côté défensif (d-side) • Écart Serré (1bâton et demi) • Palette à palette • Épaule à épaule (intérieur des points de MAJ) • Regarder la poitrine de l'adversaire	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



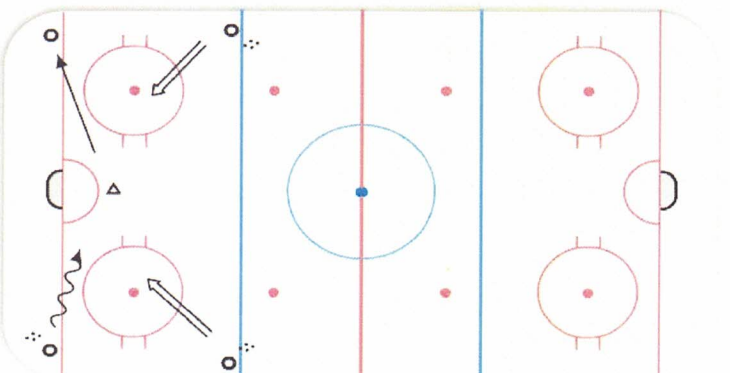
Cliniques Spécialisées

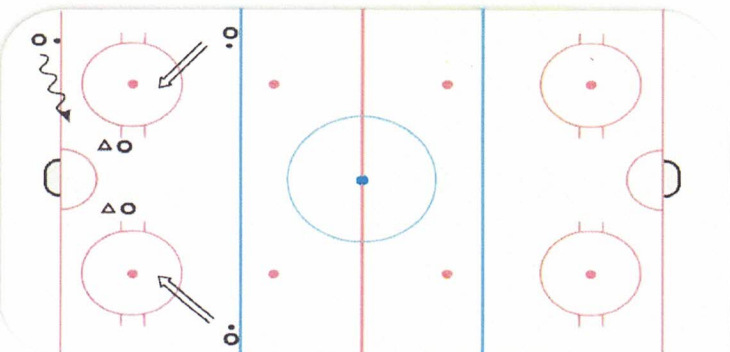
Catégorie :

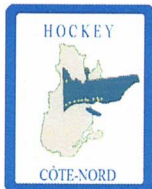
Date :

Secteur :

OBJECTIFS : 1 vs 1 devant le but (défensif)	POINTS CLÉS : • Rester du côté défensif • 2 mains sur le bâton • Priorité au bâton lorsque le lancer part • Prise d'information (rebond)
--	--

DESCRIPTION : 1 vs 1 du coin + Marquage devant le filet (3 tirs) Le surveillant ferme l'écart vers son joueur à marquer. Au signal de l'entraîneur l'attaquant dans le coin opposé entre au filet et prend un lancer. Le surveillant marque son joueur qui essaie d'entrer dans l'enclave. Le surveillant doit être premier à récupérer la rondelle sur le rebond. Au deuxième sifflet, le défenseur sur la ligne bleue lance également au filet même principe pour l'autre défenseur.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Rester du côté défensif • 2 mains sur le bâton • Priorité au bâton lorsque le lancer part • Prise d'information (rebond)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Si le surveillant est battu (positionnement) il doit s'assurer de marquer le bâton de l'adversaire

DESCRIPTION : 2 vs 2 + (3 tirs) Idem que l'exercice précédent sauf que c'est une situation de 2 vs 2 devant le filet.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Rester du côté défensif • 2 mains sur le bâton • Priorité au bâton lorsque le lancer part • Prise d'information (rebond)	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Si le surveillant est battu (positionnement) il s'assurer de marquer le bâton de l'adversaire



Cliniques Spécialisées

Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS :

Approche au Porteur (Rôle du chasseur)

POINTS CLÉS :

- Réduire l'écart en ajustant la vitesse d'approche selon contrôle de l'adversaire
- Rester du côté défensif (d-side)
- Palette à Palette
- Pression dans le chandail
- Contact physique

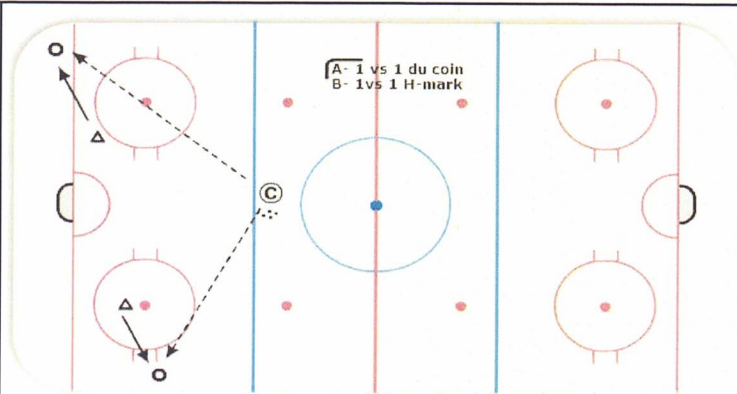
DESCRIPTION :

Approche au porteur : Zone défensive

2 situations :

- Porteur dans le coin de la zone
- Porteur au H-Mark

Le chasseur doit fermer l'écart sur le porteur lorsqu'il reçoit la passe de l'entraîneur tout en essayant de protéger l'enclave.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Réduire l'écart en ajustant la vitesse d'approche selon contrôle de l'adversaire
- Rester du côté défensif (d-side)
- Palette à Palette
- Pression dans le chandail
- Contact physique

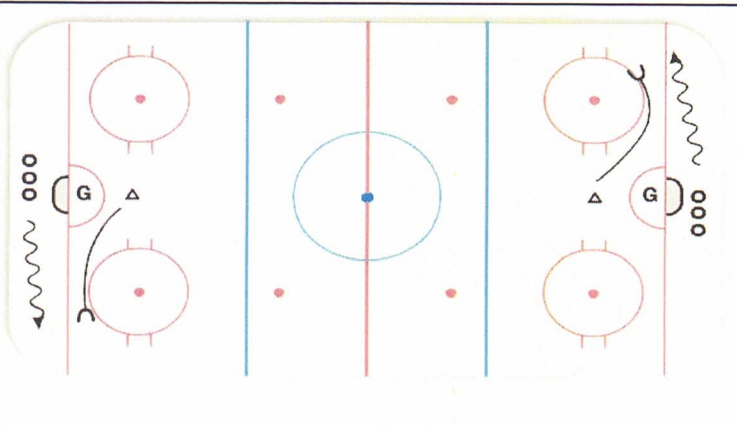
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Force l'attaquant à protéger sa rondelle
- Intervenir sur les points clés mentionnés
- Mettre l'emphasis sur le bâton sur la rondelle

DESCRIPTION :

Approche au porteur : Zone Offensive

Le chasseur doit approcher le porteur de façon à le pousser vers la bande et ensuite récupérer la rondelle avec un contact physique. Pour pousser le porteur vers la bande, le chasseur doit positionner son bâton vers le centre pour empêcher l'accès au milieu. Lorsque le chasseur récupère la rondelle, il peut aller prendre un lancer au filet du même côté.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Réduire l'écart en ajustant la vitesse d'approche selon contrôle de l'adversaire
- Rester du côté défensif (d-side)
- Palette à Palette
- Pression dans le chandail
- Contact physique

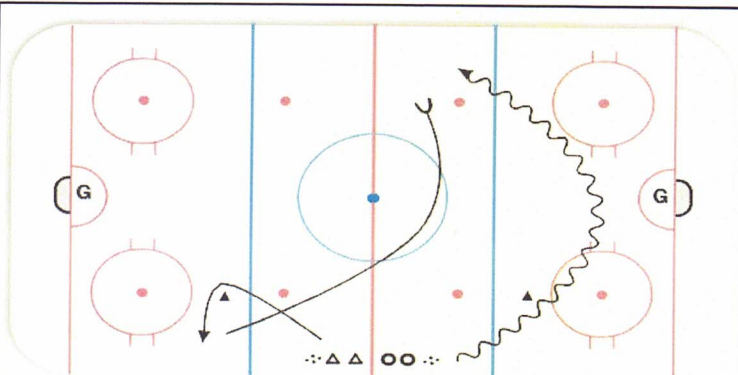
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Forcer l'attaquant à protéger sa rondelle
- Intervenir sur les points clés mentionnés
- Mettre l'emphasis sur le bâton sur la rondelle

DESCRIPTION :

Approche au porteur : Zone Neutre

Le chasseur fait un virage brusque autour d'un cône et fait une approche vers le porteur qui est en plein contrôle de la rondelle et qui arrive avec une bonne vitesse. Pour le porteur, il est important de prendre le plus de vitesse possible pour vraiment représenter une situation de match. Si le chasseur récupère la rondelle, il peut aller lancer de l'autre côté vers le filet adverse.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Réduire l'écart en ajustant la vitesse d'approche selon contrôle de l'adversaire
- Rester du côté défensif (d-side)
- Palette à Palette
- Pression dans le chandail
- Contact physique

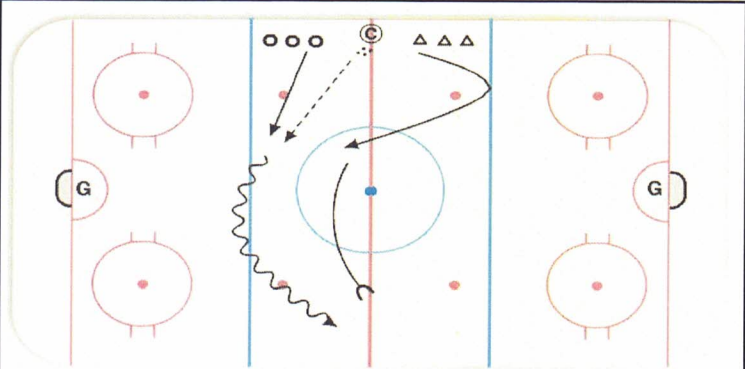
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

- Forcer l'attaquant à protéger sa rondelle
- Intervenir sur les points clés mentionnés
- Mettre l'emphasis sur le bâton sur la rondelle

DESCRIPTION :

Approche au porteur : Zone Neutre (2)

C'est l'entraîneur qui commence l'exercice en poussant une rondelle libre d'un côté ou de l'autre. Celui qui récupère devient porteur et l'autre joueur chasseur. Le chasseur doit toucher à sa propre ligne bleue avant d'aller mettre de la pression sur le porteur.



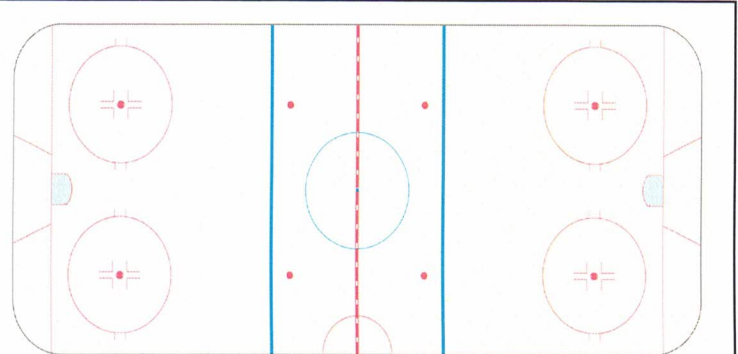
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Réduire l'écart en ajustant la vitesse d'approche selon contrôle de l'adversaire
- Rester du côté défensif (d-side)
- Palette à Palette
- Pression dans le chandail
- Contact physique

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

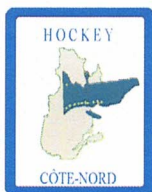
- Forcer l'attaquant à protéger sa rondelle
- Intervenir sur les points clés mentionnés
- Mettre l'emphasis sur le bâton sur la rondelle

DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



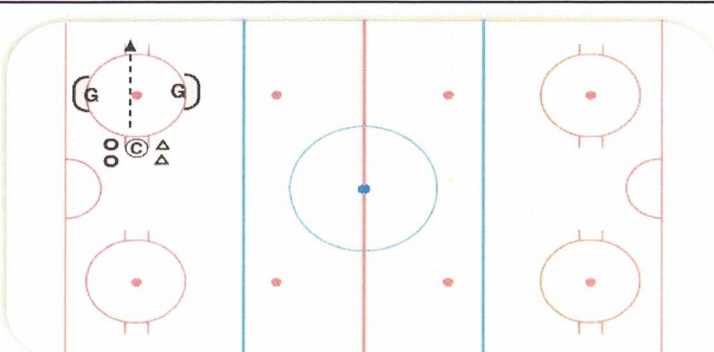
Cliniques Spécialisées

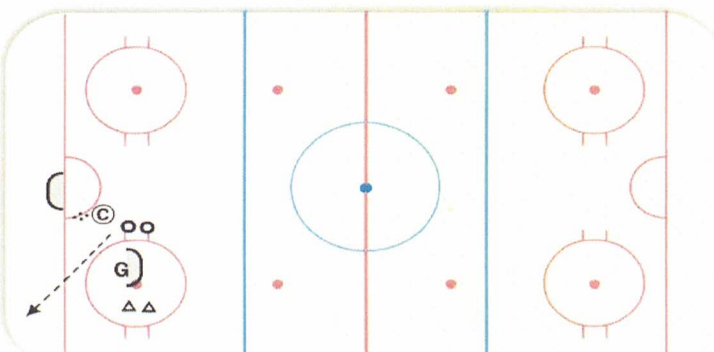
Date :

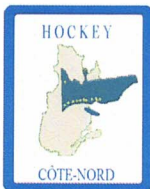
Catégorie :

Secteur :

OBJECTIFS : Exercice de compétition	POINTS CLÉS : • Acharnement • Bâton sur la glace • Protection de la rondelle • Pression en défensive
--	--

DESCRIPTION : Compétition : 1 vs 1 ou 2 vs 2 a) 1 vs 1 b) 2 vs 2 L'entraîneur pousse une rondelle sur la bande, deux ou quatre joueurs partent et essaient de marquer un but.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Acharnement • Bâton sur la glace • Protection de la rondelle • Pression en défensive	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION : Compétition : 1 vs 1 ou 2 vs 2 a) 1 vs 1 b) 2 vs 2 L'entraîneur pousse une rondelle sur la bande, deux ou quatre joueurs partent et essaient de marquer un but.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Acharnement • Bâton sur la glace • Protection de la rondelle • Pression en défensive	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :



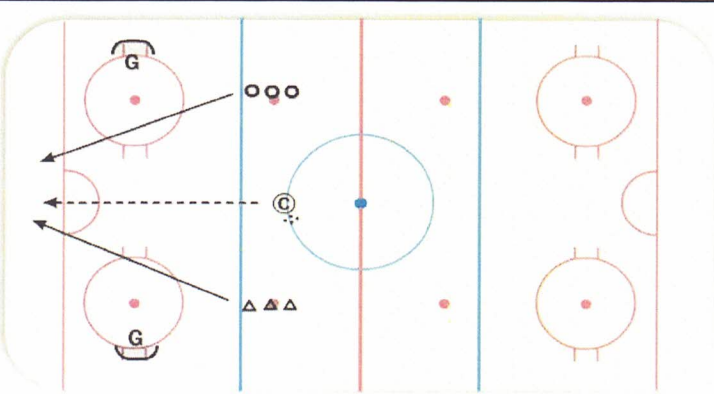
Cliniques Spécialisées

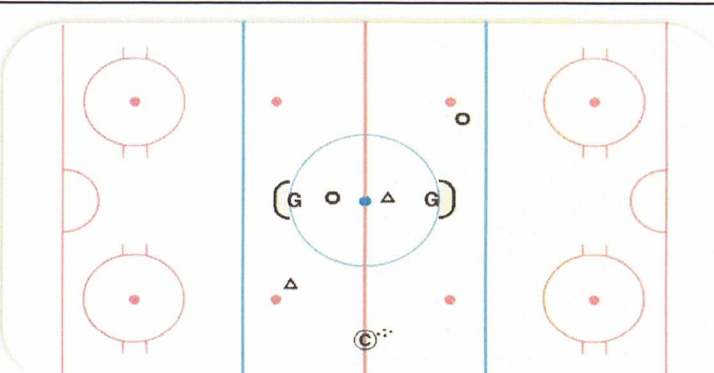
Catégorie :

Date :

Secteur :

OBJECTIFS : Jeux	POINTS CLÉS : • Amusement • Bâton sur la glace • Intensité • Enthousiasme
---	---

DESCRIPTION : Jeu : 1 vs 1 + ... L'entraîneur pousse une rondelle dans la zone, 1 vs 1 s'engage lorsqu'il y a un but de marqué l'équipe qui a compté ajoute un joueur ça devient une situation de 2 vs 1 et ainsi de suite. La première équipe à atteindre 5 joueurs gagne la partie.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Amusement • Bâton sur la glace • Intensité • Enthousiasme	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Présences courtes de 20 secondes

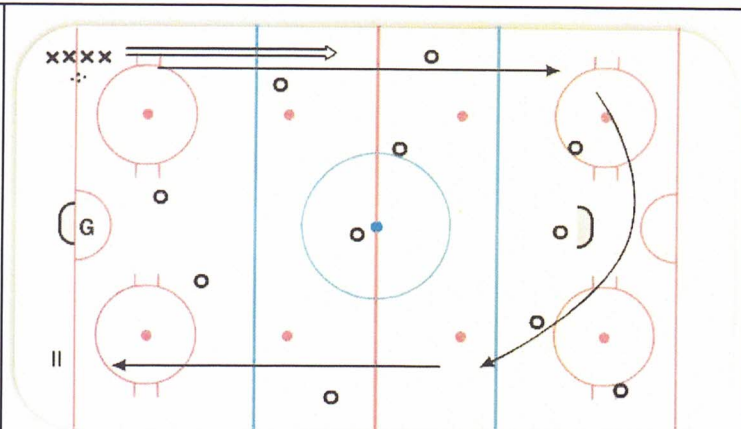
DESCRIPTION : Jeu : 1 vs 1 + Joker (passeurs) C'est une situation de 1 vs 1 dans le centre. Lorsque le chasseur récupère la rondelle il doit obligatoirement la donner à son propre joker qui agit comme passeur. Le non-porteur doit alors se démarquer pour recevoir une passe du joker. Une fois la passe reçu, il pourra lancer. Pour le surveillant, son rôle est de marquer le non-porteur et de couper la ligne de passe avec celui-ci.	
POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE : • Amusement • Bâton sur la glace • Intensité • Enthousiasme	POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION : • Présences courtes de 20 secondes

DESCRIPTION :

Jeu : Baseball

Former deux équipes. Une équipe en défensive partout sur la glace et une équipe en offensive (frappe) dans le coin de la zone. Un joueur s'avance avec une rondelle et prend un lancer frappé le plus loin possible sur la glace. Son objectif est de faire le tour de la patinoire sans que l'équipe en défensive réussisse à compter un but. S'il échoue, il est retiré et cela donne 1 retrait. Comme au baseball, au troisième retrait on change les équipes de rôle.

Variantes : Donner un nombre de passes minimum (4), appeler les hors-jeu sur l'entrée de zone.



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Amusement
- Bâton sur la glace
- Intensité
- Enthousiasme

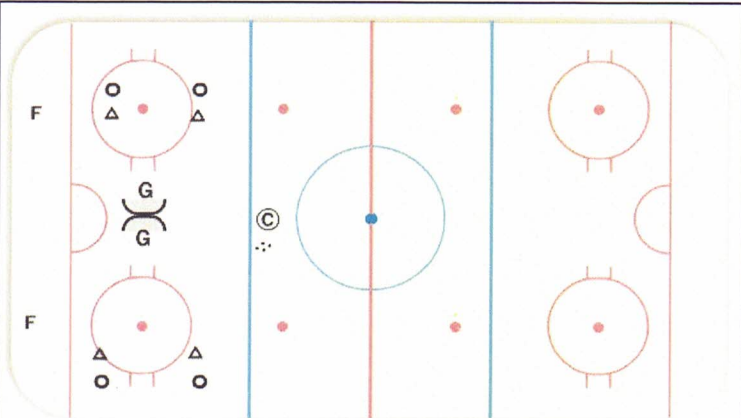
POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :

Jeu : Marquage avec Joker (passeur)

2 vs 2 de chaque côté avec un joker. Lorsqu'une des deux équipes récupère la rondelle il doit obligatoirement passer au joker et se démarquer.

Variante : Ajouter un joker

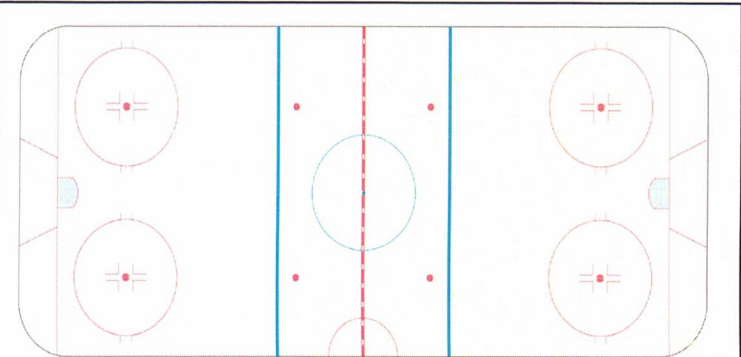


POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

- Amusement
- Bâton sur la glace
- Intensité
- Enthousiasme

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :

DESCRIPTION :



POINTS CLÉS DE L'APPRENTISSAGE :

POINTS CLÉS DE L'EXÉCUTION :