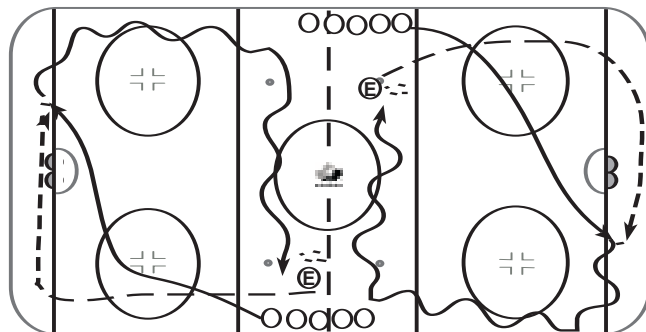


- Objectifs**
1. Réviser les habiletés pour l'orientation
  2. Habiletés pour la mise en échec – suivre comme une ombre
  3. Orientation dans un espace libre

10 min

**ORIENTATION – LIRE LE JEU ET RÉAGIR**

- L'entraîneur tire la rondelle le long de la bande en zone d'extrémité, le joueur interprète la direction et la vitesse de la rondelle pour la récupérer.
- Le joueur effectue un balayage visuel en quittant la zone et vient se placer à l'arrière de la ligne.



**POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION**

- Interpréter la vitesse de la rondelle et le point d'entrée
- Emprunter le chemin le plus facile et le plus rapide pour atteindre la rondelle
- Balayage visuel pour lire toute pression extérieure

5 min

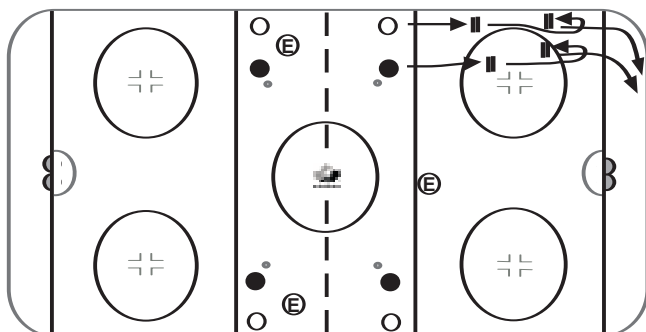
**ORIENTATION CRÉER UN OMBRAGE**

Objectif de l'exercice :

- Les joueurs pourront contrôler leur patinage en reflétant le joueur qu'ils orientent.

Explication de l'exercice :

- Les joueurs dont les habiletés de patinage sont semblables se placent deux à deux.
- Le joueur 1 patine le long de la bande effectuant des arrêts, des départs et des changements de direction rapides.
- Le joueur 2 doit ajuster sa vitesse et refléter le joueur 1, le forçant à l'extérieur dans une « mauvaise position ».



**POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION**

- Refléter les joueurs que vous mettez en échec
- Utiliser l'expression " poche sur la hanche " pour décrire aux joueurs l'en droit où ils doivent être
- Ajouter une rondelle lorsque les joueurs ont compris l'exercice et concentrer le porteur sur la protection de la rondelle

10 min

**ORIENTATION ET BALAYAGE VISUEL**

Objectif de l'exercice :

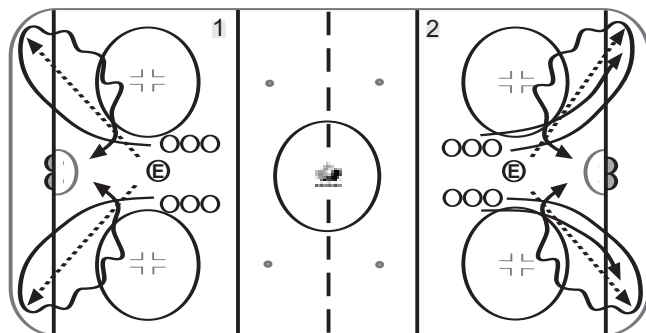
- À la poursuite de la rondelle, il est crucial d'être conscient des joueurs adverses et de ses coéquipiers pour la sécurité et la prise de décisions.

Explication de l'exercice :

- Se placer dans un angle offensif approprié par rapport à la rondelle, dans un coin. Faire la démonstration du mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, de la tête levée et du balayage visuel.
- L'entraîneur envoie la rondelle dans le coin et le joueur récupère la rondelle, se concentrant sur le

bon angle. Lorsque le joueur est en possession de la rondelle, il doit foncer vers le cercle et prendre un tir au but.

- Passer au 2e joueur en ligne en lui demandant de suivre le premier joueur et d'exercer une pression passive pour qu'il adopte un bon angle par rapport à la rondelle et qu'il contourne le cercle pour se rendre au filet. Le 2e joueur doit aussi adopter une position en angle appropriée et ajuster sa vitesse.



**POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION**

- Balayage visuel
- Schéma de l'intérieur vers l'extérieur

## Objectifs

1. Perfectionner les habiletés pour les sorties de zone.
2. Perfectionner les habiletés pour les transitions.
3. Perfectionner les habiletés pour le désavantage numérique.

15 min

## ORIENTATION AU CENTRE DE LA GLACE

Objectif de l'exercice :

- Les joueurs devraient commencer à être capables de contrôler le joueur qu'ils mettent en échec sans avoir recours à la bande.

Explication de l'exercice :

## 1. Face au but

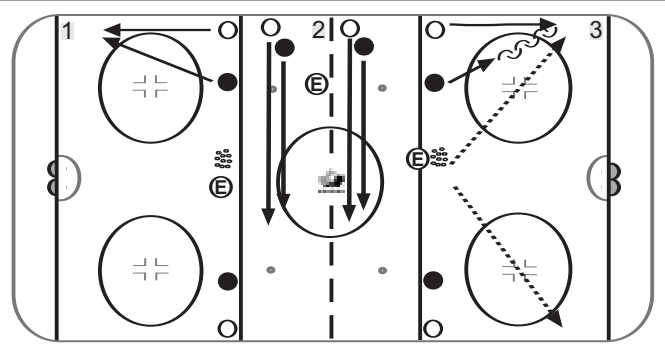
- Les joueurs se placent deux par deux, face au but. Le joueur à la défensive se place à l'intérieur et force le joueur à se déplacer vers la bande.
- Le joueur à la défensive garde le joueur du côté de la bande, attaque son bâton là où la lame rejoint la tige et coince le joueur orienté en récupérant la rondelle.

## 2. Positionnement défensif - 1 contre 1

- Les joueurs se placent deux par deux et s'exercent au positionnement défensif en alignant l'épaule extérieure du joueur à la défensive à l'épaule intérieure de l'attaquant.

## 3. Face à l'épaule intérieure

- Les joueurs se placent deux par deux, l'attaquant face au but et le joueur à la défensive face à l'attaquant. Le joueur à la défensive aligne son casque à l'épaule intérieure de l'attaquant et, tout en effectuant un patinage arrière, il force le joueur vers la bande.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Positionnement défensif, poche sur la hanche

5 min

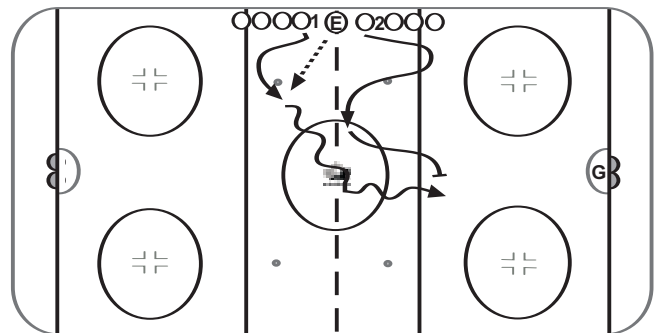
## ORIENTATION - AU CENTRE DE LA GLACE

Objectif de l'exercice :

- Les joueurs doivent acquérir la capacité de lire et de réagir et augmenter leur capacité d'orienter en « patinant intelligemment »
- E fait une passe à un joueur.
- L'autre joueur doit orienter le porteur de la rondelle, maintenir son orientation et poursuivre le joueur en zone neutre.

Explication de l'exercice :

- O1 et O2 quittent la ligne rouge au signal de E.
- Les deux joueurs patinent le long de la bande. jusqu'à la ligne bleue et tournent vers l'intérieur.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Patinage intelligent
- Réaction rapide à la réception ou à la non-réception de la passe

5 min

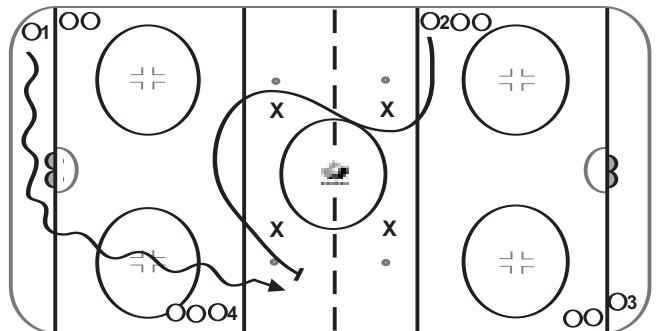
## EXERCICE DE LA BARRIÈRE DE L'ORIENTATION

Objectif de l'exercice :

- Enseigner au joueur à la défensive comment sauvegarder de l'espace loin de la rondelle, limitant le porteur à une option.
- O2 réduit l'écart, économise de l'espace en zone neutre avant de se diriger vers O1.
- O2 tente de forcer O1 à l'extérieur des cônes sans concéder le corridor central.

Explication de l'exercice :

- O1 et O2 commencent au sifflet.
- O1 cueille la rondelle libre, se rend derrière le filet et doit patiner entre les cônes avant de prendre un tir au but.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Conserver le corridor central
- Contrôler le patinage

Objectifs

1. Habilités pour la mise en échec
2. Mises en échec avec le bâton
3. Positionnement du corps pour la mise en échec
4. Confiance au contact

10 min

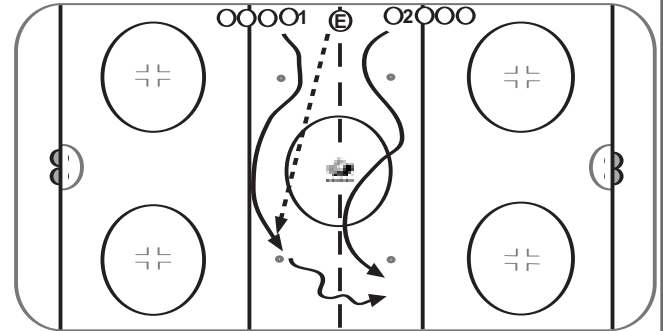
ORIENTATION STAMPEDE

Objectif de l'exercice :

- Réduire rapidement l'écart et orienter le porteur à l'extérieur tout en maintenant la vitesse.

Explication de l'exercice :

- L'entraîneur passe la rondelle n'importe où d'un côté de la glace.
- O1 récupère la rondelle, O2 touche deux fois la ligne bleue avant de réduire l'écart avec O1.
- O2 affronte O1 mais si un revirement se produit, O2 peut passer à l'offensive.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Réduire rapidement l'écart, orienter vers l'extérieur
- Aucun patinage arrière
- Utiliser la vitesse et le patinage contrôlé

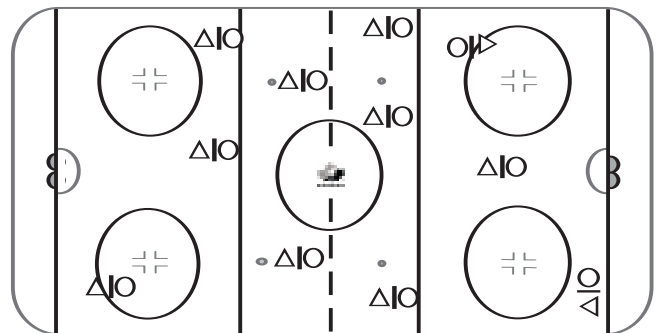
5 min

COMBAT DE BÂTONS

Objectif de l'exercice :

- Donne l'occasion au joueur de savoir comment placer son corps de façon solide et efficace et de développer l'équilibre et l'agilité.
- Utiliser un bâton pour deux joueurs.
- Au coup de sifflet, les joueurs luttent pour faire perdre l'équilibre à leur adversaire.

- Un joueur est réputé hors d'équilibre lorsqu'une partie de son corps autre que les patins touche la glace.
- Comme variante, retirez le bâton, prenez 2 bâtons ou commencez à genoux.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Solide et fort - écarter beaucoup les pieds
- Se pencher
- Utiliser la force des jambes comme point d'appui

5 min

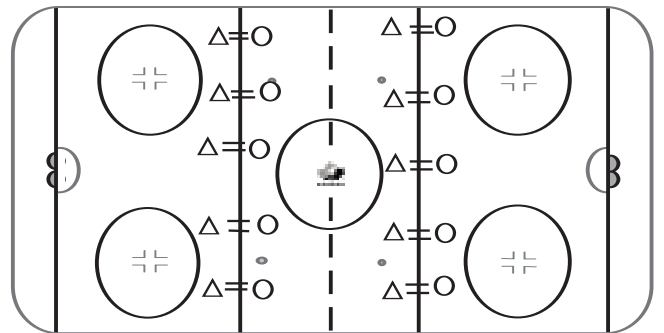
TIRE À LA CORDE

Objectif de l'exercice :

- Souligner la position « prêt » et l'utilisation du corps et des jambes pour la puissance.

Explication de l'exercice :

- Au coup de sifflet, chaque joueur tente de tirer son partenaire au-delà de la ligne bleue.
- Utiliser un ou deux bâtons.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Large et bas
- Pousser avec les jambes
- Courtes foulées puissantes

## Objectifs

1. Réviser le maniement du bâton et l'attaque au filet.
2. Enseigner les habiletés pour la mise en échec.
3. Évaluer les tactiques collectives.

10  
min

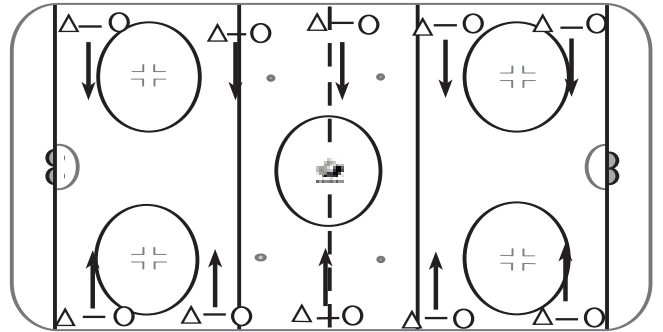
## BOUSCULER SON PARTENAIRE

Objectif de l'exercice :

- Développer un point d'appui solide, développer la confiance au contact et développer l'utilisation de la puissance des jambes.

Explication de l'exercice :

- Les joueurs sont bras dessus, bras dessous.
- Deux à deux, les joueurs se déplacent sur la glace se bousculant avec les épaules.
- Bousculer aussi avec les hanches, les hanches et les épaules et délier les coudes.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Position basse, large et solide
- Amorcer la bousculade en poussant avec les jambes

10  
min

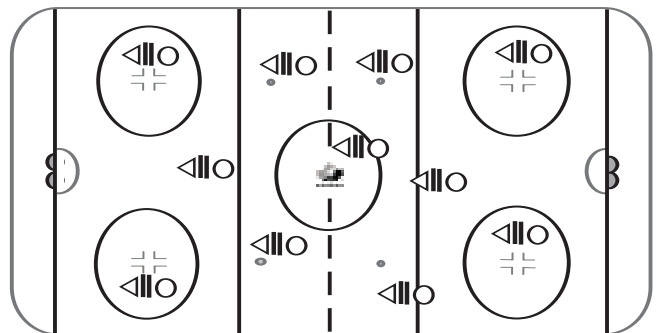
## S'EMPARER DU POINT

Objectif de l'exercice :

- Développer l'équilibre, la stabilité et la force. Se concentrer sur l'utilisation de la puissance des jambes et le développement de la confiance au contact.

Explication de l'exercice :

- Les joueurs se placent aux points.
- Au coup de sifflet, les joueurs se bousculent tentant de pousser l'autre à l'extérieur du point.
- D'autres options sont le côté à côté, protéger la rondelle sur le point, face à face et dos à face.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Coudes le long du corps et bras croisés
- Bonne position basse et stable
- Pousser avec les jambes

10  
min

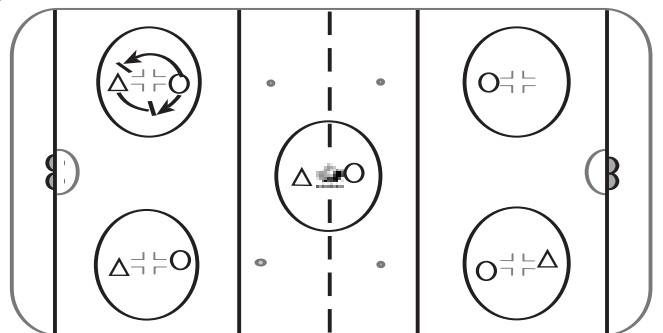
## TAUREAU DANS L'ARÈNE (CONTACT EN MOUVEMENT)

Objectif de l'exercice :

- Présenter le mouvement avec contact, développer le positionnement approprié et renforcer comment « passer au travers ».

Explication de l'exercice :

- Pas de bâtons.
- Au coup de sifflet, O essaie de se frayer un chemin devant Δ pour se rendre au bord du cercle.
- Δ bloque le chemin et tente de repousser O.
- Changer de rôles.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Viser la poitrine lorsque le joueur est de face et les hanches lorsqu'il est de dos
- Pousser avec les jambes et se placer du côté défensif

Objectifs

1. Habiletés pour la mise en échec
2. Créer une séparation avec la rondelle
3. Confiance au contact
4. Mise en échec corporelle au centre de la glace

5 min

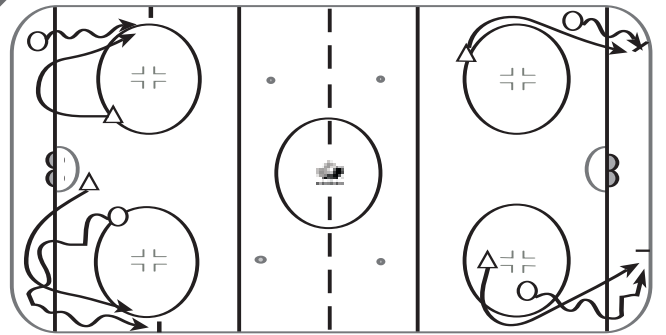
ORIENTER VERS LE HAUT, LE BAS EN ÉLOIGNANT LA RONDELLE

Objectif de l'exercice :

- Travailler les habiletés pour l'orientation et le positionnement pour séparer le porteur de la rondelle.

Explication de l'exercice :

- Δ se place à divers écarts de O qui est porteur.
- Au coup de sifflet, Δ patine rapidement en traçant un J et oriente O dans la direction voulue.
- Δ se place entre O et la rondelle - viser la tige du bâton.
- Séparer O de la rondelle.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Épaule intérieure juste devant l'épaule intérieure du porteur
- Placer son corps devant le porteur

10 min

BOUSCULER ET ROULER AVEC UN PARTENAIRE – SANS BÂTONS

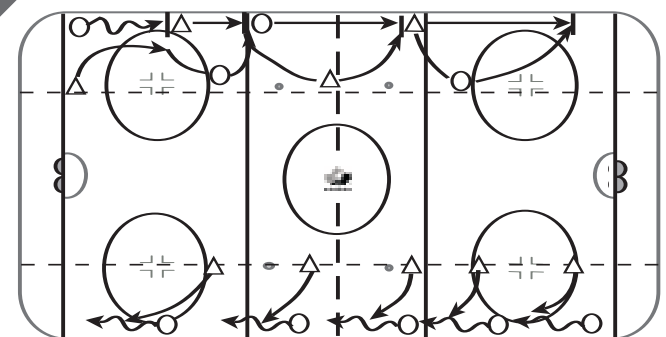
Objectif de l'exercice :

- Développer l'orientation et le positionnement et s'exercer à exécuter la mise en échec avec l'épaule ou le bloc.

Explication de l'exercice :

- Les joueurs se groupent deux à deux et se répartissent sur la glace, sans bâtons.
- O contre la bande, Δ près du point de mise au jeu.

- O se déplace lentement le long de la bande tandis que Δ l'oriente et réduit l'écart
- Δ effectue la mise en échec demandée et se déplace lentement le long de la bande. O roule vers la bande, effectue une rotation et devient le chasseur.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- S'approcher en contrôle et dans un bon angle
- O penche son épaule, son corps pour la mise en échec et roule contre la bande
- Utiliser l'expression lover/délover pour décrire le mouvement
- Ajouter des rondelles et des bâtons, augmenter la vitesse et ajouter l'immobilisation lorsque les joueurs sont plus habiles

10 min

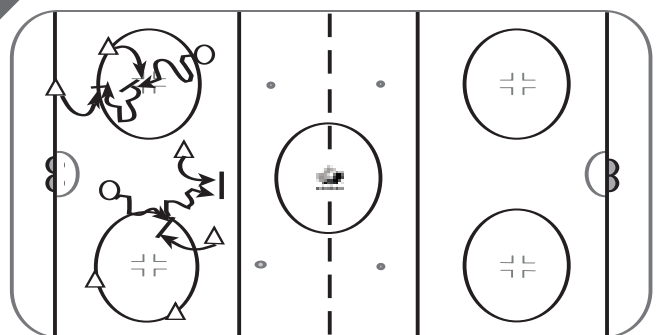
MISES EN ÉCHEC CORPORELLE AU CENTRE DE LA GLACE – SANS BÂTONS

Objectif de l'exercice :

- Travailler les habiletés pour l'orientation et le positionnement et enseigner la mise en échec à partir d'une position équilibrée.

Explication de l'exercice :

- À chaque extrémité, former 4 groupes - 1 sans rondelles. Les autres groupes n'ont pas de bâtons.
- Le groupe avec les rondelles effectue un cycle offensif en deçà de la ligne bleue tandis que les chasseurs essaient de bousculer les porteurs - si le porteur perd la rondelle, il la reprend et poursuit l'exercice.
- Inscrire les résultats pour déterminer quel groupe perd la rondelle le moins souvent.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- S'approcher en contrôle - yeux sur le point de contact
- Bras croisés devant la poitrine
- Pousser avec les pieds

## Objectifs

1. Habiletés pour la mise en échec
2. Créer une séparation avec la rondelle
3. Confiance au contact
4. Mise en échec corporelle au centre de la glace

10 min

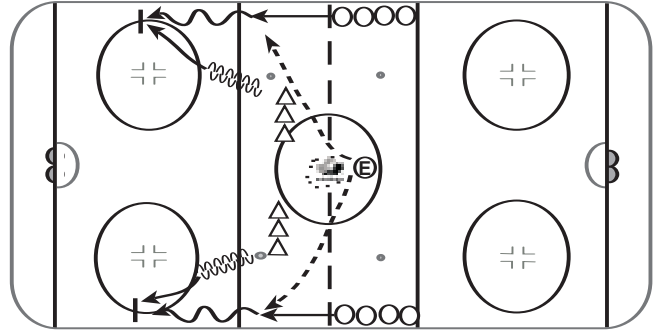
## MISE EN ÉCHEC CORPORELLE 1 CONTRE 1

Objectif de l'exercice :

- Développer les habiletés pour l'orientation en travaillant le déplacement latéral suivi d'une « tourne et va ». S'exercer à l'exécution des mises en échec corporelles.

Explication de l'exercice :

- O commence derrière la ligne rouge.
- L'entraîneur effectue une passe et, au même moment, Δ amorce un patinage arrière du point de mise au jeu au-delà de la ligne bleue.
- O doit rester le long de la bande, Δ l'oriente et effectue une mise en échec corporelle.
- Les deux joueurs reviennent à leur ligne respective du côté de la glace opposé à leur point de départ initial.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Orienter au moyen d'une approche contrôlée
- Solide, mais sous contrôle. Le synchronisme est la clé.

10 min

## ÉCHEC AVANT EN ZONE NEUTRE

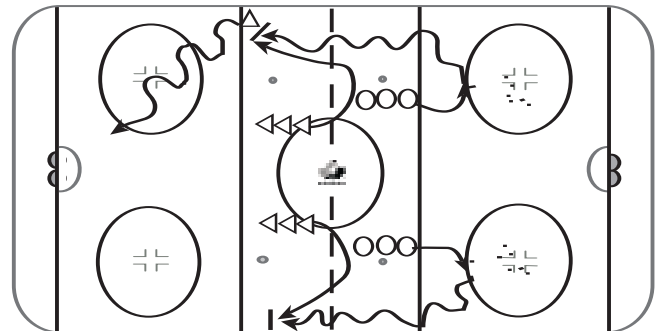
Objectif de l'exercice :

- Travailler l'orientation, la direction, le positionnement et les mises en échec corporelles.

Explication de l'exercice :

- Au coup de sifflet, les O commencent l'exercice et vont cueillir une rondelle.
- Pendant que O cueille la rondelle, Δ commence.

- Δ dirige/oriente O vers l'extérieur vers la bande et le met en échec.
- Faire une rotation des joueurs aux quatre positions.
- Utiliser des variantes comme Δ sans bâton, les O peuvent se regrouper ou Δ s'empare de la rondelle et prend un tir au but.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Orienter du côté défensif
- Réduire l'écart sous contrôle

5 min

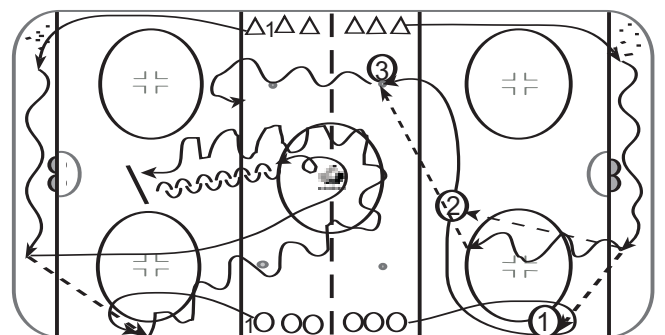
## UN CONTRE UN

Objectif de l'exercice :

- Développer l'orientation, la direction, le positionnement et le contrôle de l'écart en zone neutre. Travailler les mises en échec corporelles le long de la bande et dans un espace libre.

Explication de l'exercice :

- O commence avec une rondelle, décoche un tir bas de l'extérieur et effectue un virage avant d'atteindre le coin.
- Δ commence en même temps qu'O et se rend dans le coin pour cueillir une rondelle.
- Δ transporte la rondelle derrière le filet et la passe à O. O s'échappe vers la ligne bleue éloignée avec Δ à sa poursuite maintenant un écart serré.
- O rebrousse chemin et revient 1 contre 1. Δ l'oriente et essaie de le mettre en échec à la ligne bleue.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Orienter - prendre la décision pour le porteur
- Mise en échec contrôlée et suivie