

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-001 Catégories #1 : TACTIQUE Catégories #2 : 1 vs 1

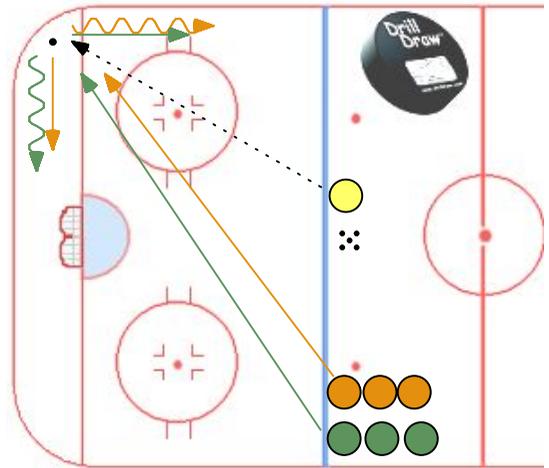
Description

L'entraîneur lance la rondelle dans le coin opposé.

Les 2 joueurs se lance à la poursuite de la rondelle.

Si le joueur a possession de la rondelle, il doit tenter de s'esquiver le long de la bande en se dirigeant vers la ligne bleu.

Si le joueur a possession de la rondelle, il doit tenter de s'esquiver le long de la bande en se dirigeant vers le derrière du filet.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Vitesse	Persévérance
Force	Protection de la rondelle

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

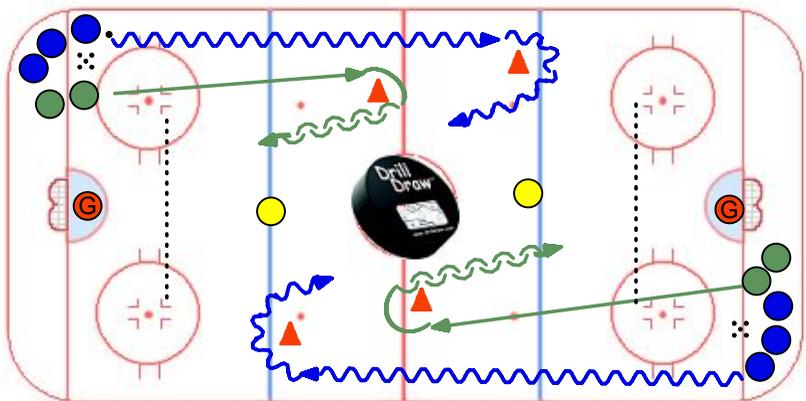
Titre : 1 contre 1 E-002 Category #1 : TACTIQUE Category #2 : 1 vs 1

Description

Les joueurs partent en même temps au coup de sifflet.

Le joueur patine avec la rondelle et contourne le cône le plus éloigné afin de revenir vers le filet contre le le défenseur. Il tenter de le déjouer avant la ligne pointillé, sinon il devra prendre un lancer et tenter de récupérer son retour.

Le défenseur patine jusqu'au cône le plus rapproché et effectue un pivot pour faire face à . Il doit bien juger la vitesse de son adversaire afin de ne pas avoir une trop grande distance. Il doit empêcher le joueur d'atteindre le haut des cercles de mise en jeu.



** Fait avec DrillDraw **

Key points :

Maniement	Contrôle	feinte	Vitesse
-----------	----------	--------	---------

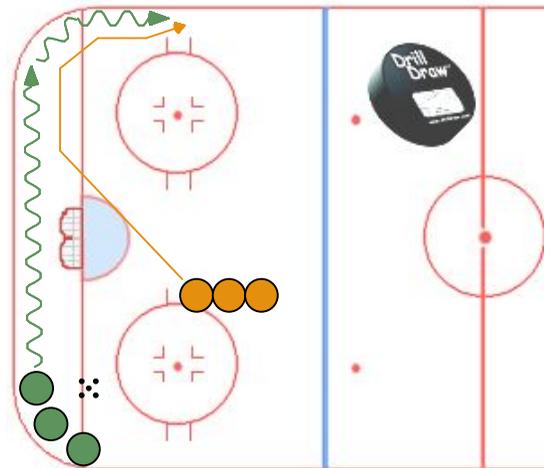
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-003 Catégories #1 : TACTIQUE Catégories #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur patine avec la rondelle derrière le filet et longe la bande. Il est important pour ce joueur de bien protéger la rondelle.

Le joueur patine vers le joueur pour tenter de récupérer la rondelle. Il doit bien juger la vitesse du porteur de la rondelle afin de s'assurer que celui reste continuellement sur le bord de la bande. Son objectif est de récupérer la rondelle avant la fin du trajet.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Contrôle de la rondelle	Jugement
Échec avant	

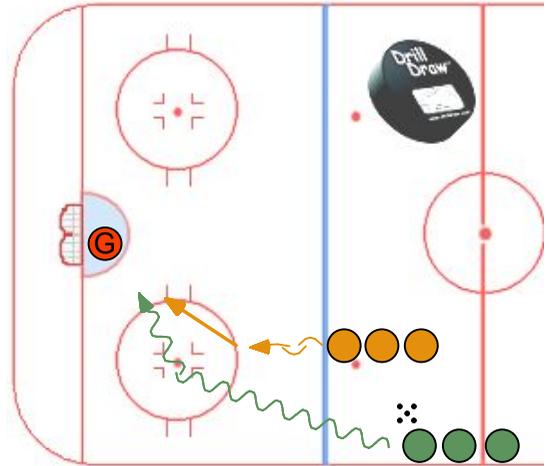
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-004 Catégories #1 : TACTIQUE Catégories #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle et se dirige vers le cercle de mise en jeu avant de se diriger vers le centre du filet.

Le joueur ○ patine à reculons et doit effectuer un pivot vers le porteur au bon moment afin de rester en jeu et empêcher ● de couper vers le filet.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : Jugement, Pivot vers le porteur, Contrôle de la rondelle, Lancer au but

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

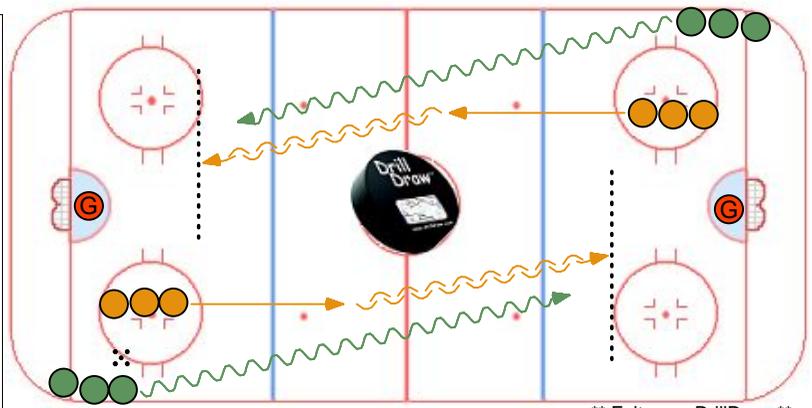
Titre : 1 Contre 1 E-005 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

Les 2 joueurs partent au coup de sifflet.

Le défenseur ○ patine de l'avant et doit accéléré suffisamment vite pour pouvoir pivoté à reculons avant la ligne rouge.

Le joueur ● patine avec la rondelle, il doit tenter de déjouer le défenseur avant la ligne de tir. S'il ne peut déjouer le défenseur avant cette ligne, il doit effectuer un lancer et tenter de prendre son retour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Maniement, Contrôle, Jugement

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

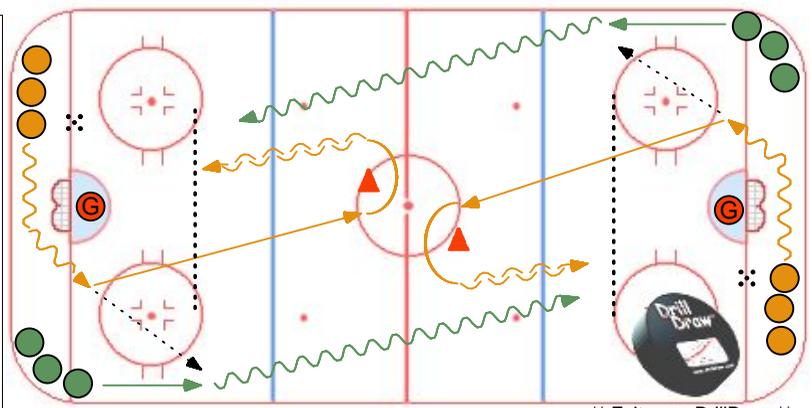
Titre : 1 contre 1 E-006 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

L'exercice se fait des 2 côtés simultanément.

Au sifflet, le défenseur ○ patine derrière son filet et fait la passe au joueur ● qui accélère vers la zone adverse.

Le défenseur se dirige ensuite vers le centre de la patinoire, contourne le cône, effectue un pivot en gardant toujours les yeux sur le joueur qui se dirige vers lui.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Précision, Vitesse, Jugement, Pivot face au joueur

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

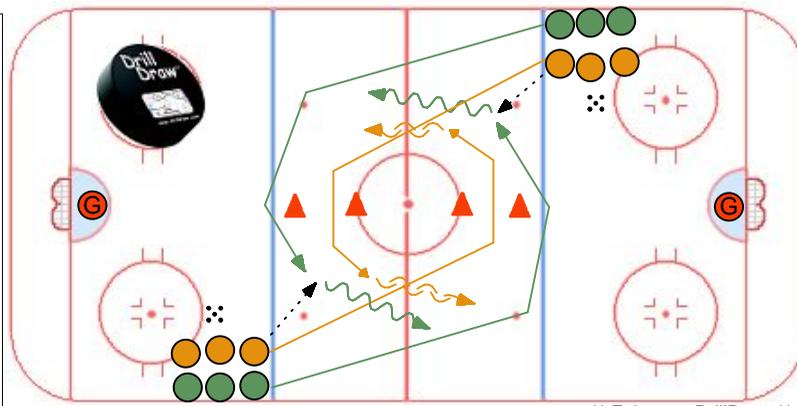
Titre : 1 contre 1 E-007 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

1 côté à la fois.

Le joueur ● et le défenseur ● patine et contourne leur cône respectif. Le joueur reçoit la la passe du défenseur de l'autre groupe et se dirige vers le filet contre le défenseur.

Après avoir effectué la passe, le joueur et le défenseur de l'autre groupe démarre aussitôt.



Points clés:

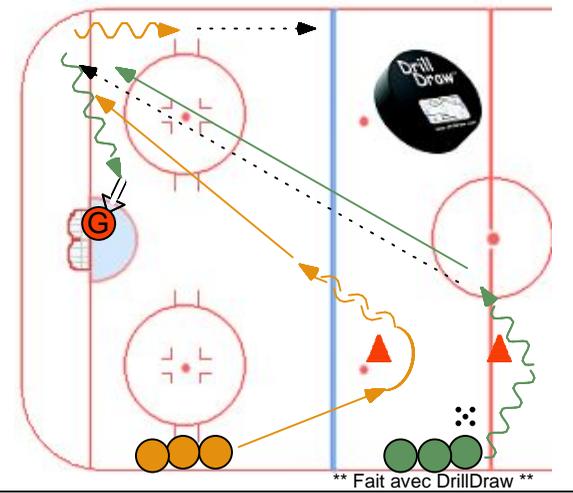
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-008 Catégories #1 : TACTIQUE Catégories #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle, contourne le cône et lance la rondelle dans le coin de la patinoire. Il accélère afin de récupérer la rondelle, revenir devant le filet et lancer. Le défenseur ● tente d'empêcher le joueur d'atteindre le filet.

Le défenseur ● patine, contourne le cône et effectue un pivot pour patiner à reculons. Il fait de nouveau un pivot et accélère vers le coin de la patinoire pour récupérer la rondelle. Il patine quelque enjambé le long de la bande et sort la rondelle de sa zone. Le joueur ● tente de garder la rondelle à l'intérieur du territoire.



Points clés :

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-009 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

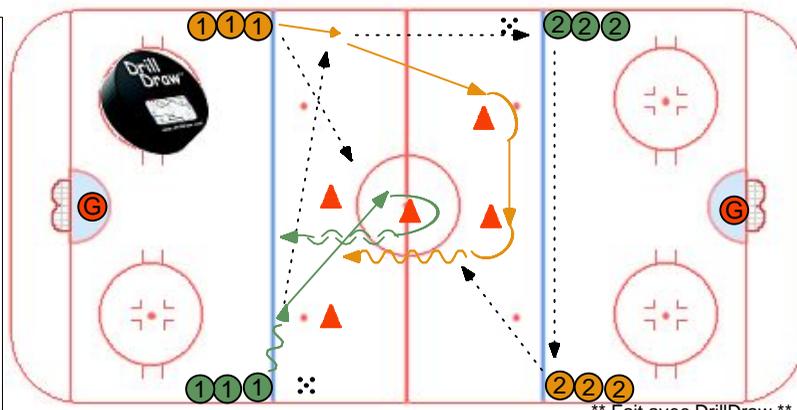
Description

Le défenseur ① fait quelques enjambés et passe la rondelle au joueur ① qui la passe aussitôt à ② qui la repasse à ② qui lui remet ensuite la rondelle à ①.

Le défenseur ① contourne le cône central, effectue un pivot et patine à reculons vers sa zone.

Le joueur ① contourne les 2 cônes après avoir effectué sa passe et reçoit la rondelle de ② pour affronter le défenseur ① à 1 contre 1.

On recommence l'exercice en commençant avec le défenseur ②.



Points clés:

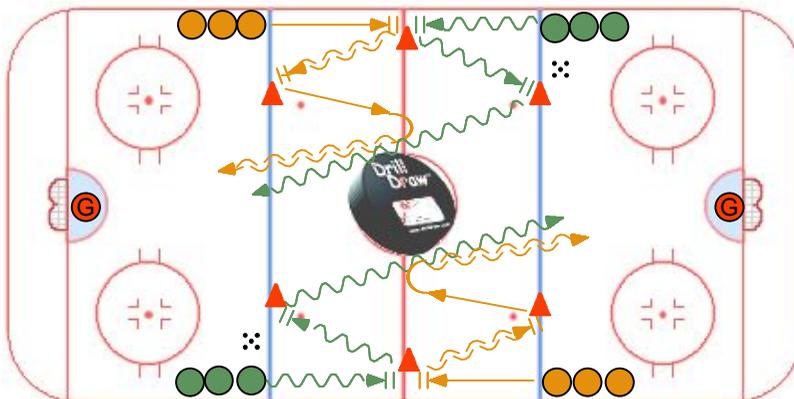
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-010 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle jusqu'à la ligne rouge et effectue un arrêt brusque. Il se dirige vers la ligne bleue et effectue un autre arrêt brusque avant de se diriger vers la zone adverse.

Le défenseur ● patine vers la ligne rouge et effectue un arrêt brusque. Il repart à reculons jusqu'à la ligne bleue et effectue un autre arrêt brusque. Il repart de l'avant vers la ligne rouge et exécute un changement de direction accompagné d'un pivot et patine à reculons face à son adversaire. Il doit toujours regarder le porteur de la rondelle tout au long de l'exercice.



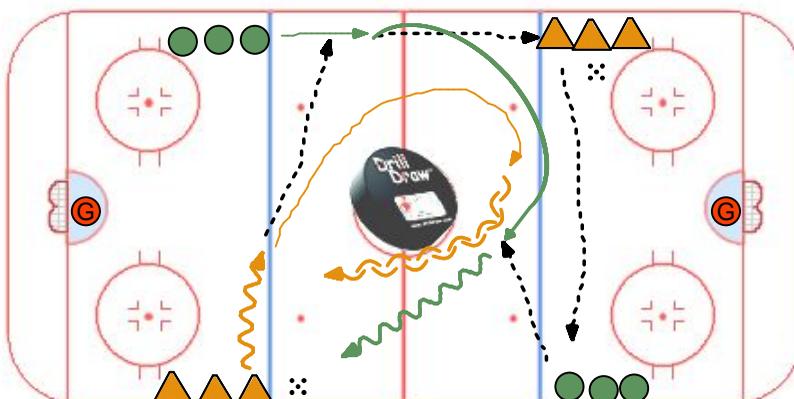
Points clés:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-011 Catégorie #1 : DEFENSEMEN DRILLS Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

Defenseman will pass to forward on the fly. He will then tip the pass to the def. in line. The def. will feed pass across to other forward who will finally give it back to speeding forward. The original def. will go and close his gap.



Points clés:

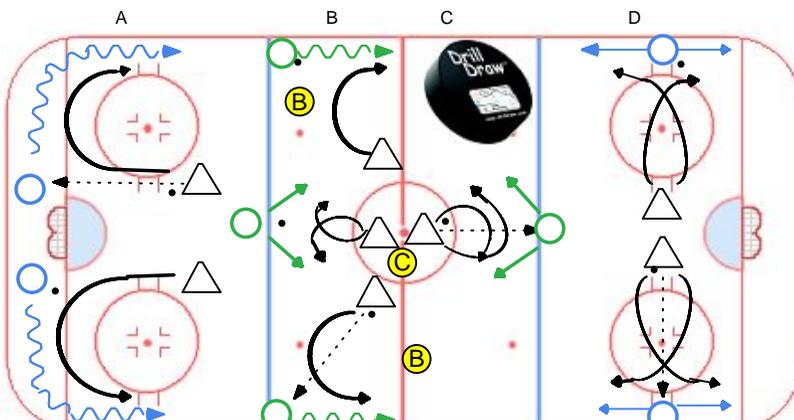
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-012 Catégories #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Catégories #2 : DÉFENSIF

Description

DÉFENSEUR

- A) Approche au Porteur (coin de la patinoire)
- B) Approche au Porteur (sur la bande)
- C) Approche au Porteur (au centre)
- D) Approche au Porteur (au "H-Mark")



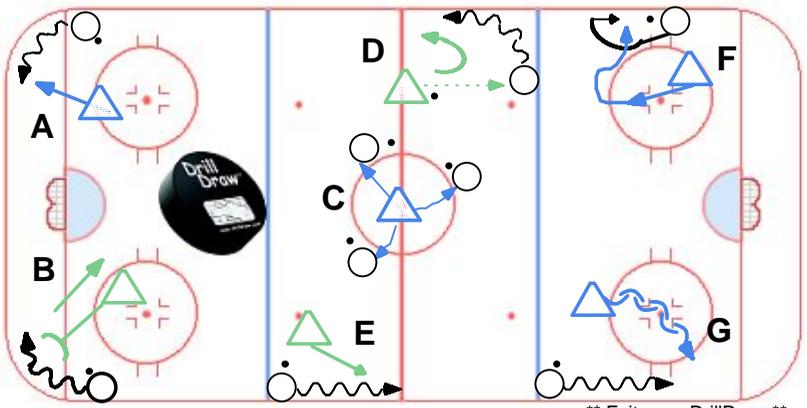
Points clés:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-013 Catégories #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Catégories #2 : DÉFENSIF

Description

JOUEUR DÉFENSIF
 7 Ateliers différents;
 A) "Pin" B) "Hit and Run"
 C) Harponnage D) Crochetage E) Soulevée
 F) "Hit" (hip) G) "Pin"



** Fait avec DrillDraw **

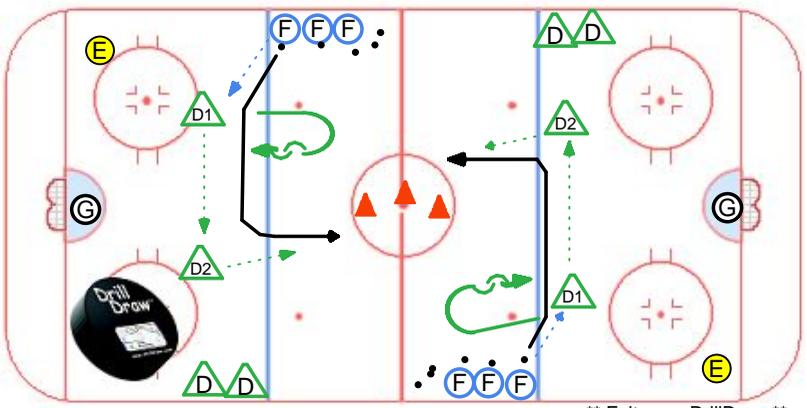
Points clés : TIMING POSITIONEMENT

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-014 Catégories #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Catégories #2 : 1 VS 1

Description

DÉPART AU SIFFLET DE L'ENTRAINEUR
 (2 cotés simultanément)
 1) F passe à D1
 2) D1 repasse à D2
 3) D2 repasse à F qui force vers D1 opposé (1vs1)
 N.B.: D1 et D2 change de rôles



** Fait avec DrillDraw **

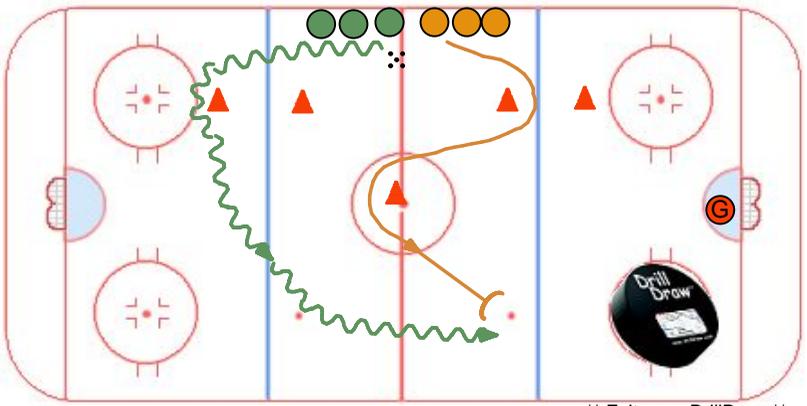
Points clés : Qualités Passe Réception Timing Feintes

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-015 Catégorie #1 : DEFENSE Catégorie #2 : BACKCHECKING

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle.
 Au même moment le joueur ● doit contourner les cônes et faire une pression sur le porteur de la rondelle.
 Demander aux joueurs d'accélérer le tempo à mesure que l'exercice avance.



** Fait avec DrillDraw **

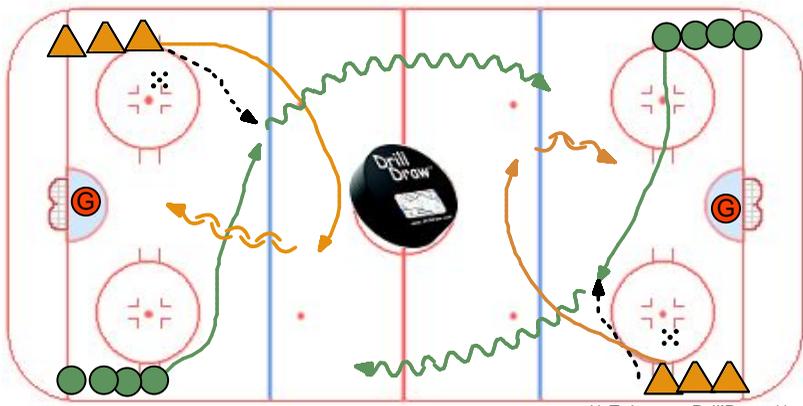
Points clés: Contrôle Protection Jugement Persévérance

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-016 Catégorie #1 : DEFENSEMEN DRILLS Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

Le défenseur ▲ passe la rondelle au joueur ● et se place ensuite en position de 1 contre 1 face au joueur adverse.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Jugement Précision

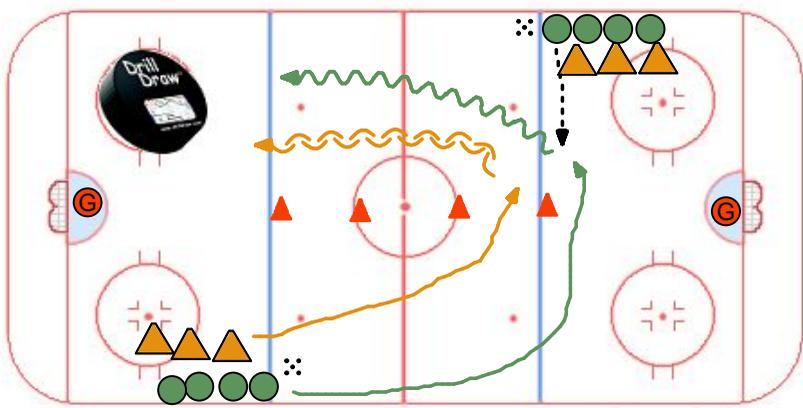
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-017 Catégorie #1 : RUSH Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

2 joueurs de chaque côté partiront simultanément, soit un avant ● et un défenseur ▲. Arriver au cône, le joueur ● reçoit la passe tandis que le défenseur ▲ effectue un pivot afin d'affronter le joueur dans une situation de 1 contre 1.

Dès que les joueurs ont atteint la ligne rouge, le joueur et le défenseur de côté opposé partent à leur tour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Précision Pivot Jugement

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

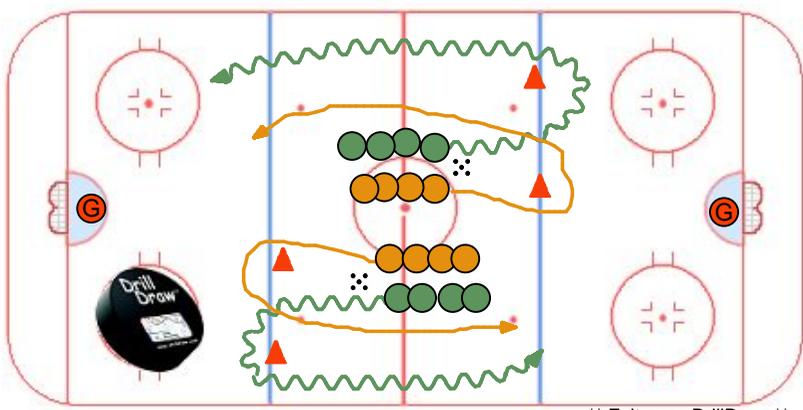
Titre : 1 contre 1 E-018 Catégorie #1 : DEFENSE Catégorie #2 : BACKCHECKING

Description

Le joueur ● contourne le cône avec la rondelle, au même moment le joueur ● contourne l'autre cône et effectue un repli défensif afin d'empêcher le porteur de la rondelle de lancer au filet.

Progression

À la suite du lancer au but, ajouter une rondelle dans le coin de la patinoire pour une seconde bataille de 1 contre 1.



** Fait avec DrillDraw **

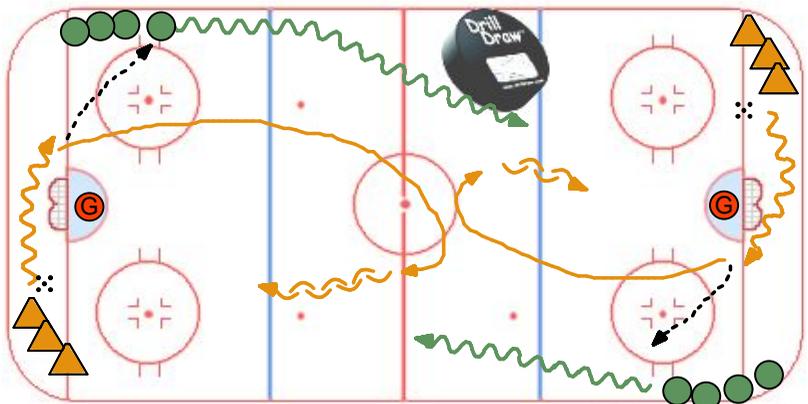
Points clés: Force Accélération Persévérance

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-019 Catégorie #1 : DEFENSEMEN DRILLS Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

Le défenseur ▲ patine avec la rondelle derrière le filet et la remet au joueur ●. Le joueur effectue une montée vers le filet et fera face au défenseur adverse.



** Fait avec DrillDraw **

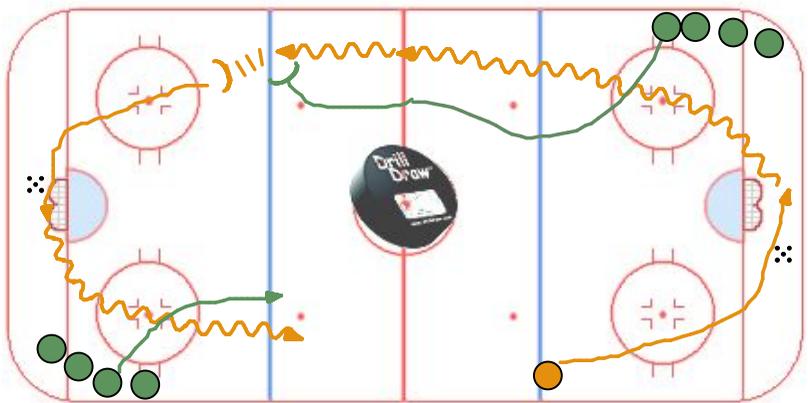
Points clés: Jugement Précision

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-020 Catégorie #1 : DEFENSE Catégorie #2 : BACKCHECKING

Description

Le porteur de la rondelle ● tente de se rendre le plus loin possible tandis que l'autre joueur ● effectue un repli défensif afin de lui enlever la rondelle. Lorsque le joueur ● perd la rondelle, il en ramasse une nouvelle derrière l'autre filet et continue sa course.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Force Mouvement Protection Forcer la rampe

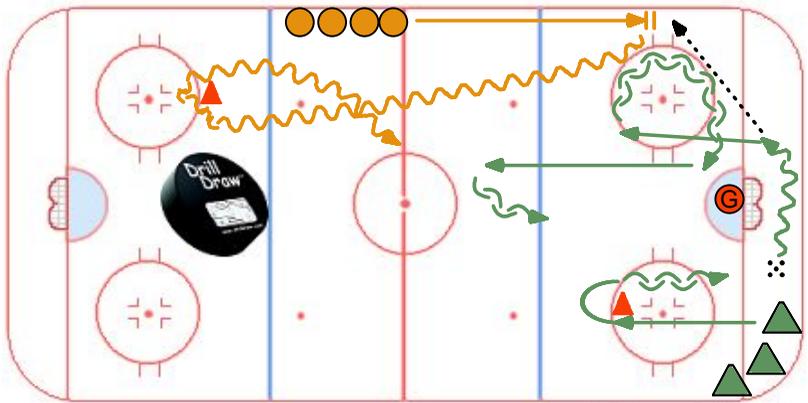
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-021 Catégorie #1 : DEFENSEMEN DRILLS Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

Le défenseur ▲ contourne le cône effectue un pivot, recule jusqu'au filet effectue un autre pivot, ramasse la rondelle et fait la passe au joueur ●. Après la passe le défenseur tourne autour du cercle de mise en jeu à reculons et monte de l'avant vers le centre de la patinoire, effectue un pivot pour une situation de 1 contre 1.

Le joueur ● patine et effectue un arrêt brusque avant de recevoir la passe, il patine avec la rondelle à toute vitesse, contourne le cône et revient vers le filet dans une situation de 1 contre 1.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Précision Accélération Contrôle

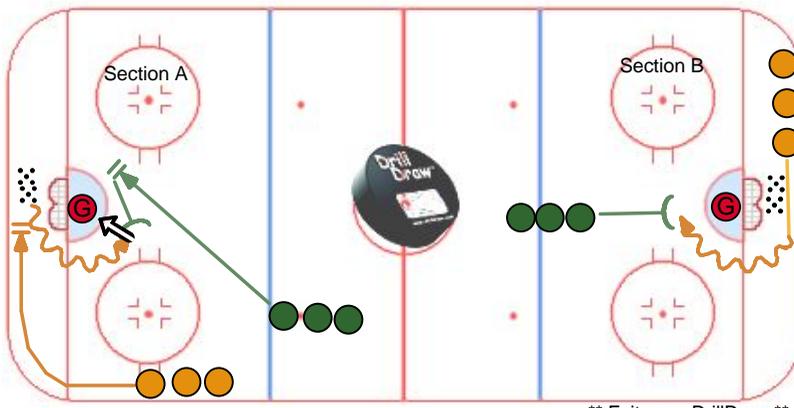
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-022 Catégorie #1 : RUSH Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

Section A
 ● se dirige derrière le but, effectue un arrêt brusque, prend une rondelle et revient devant le filet pour lancer au but.
 ● Patine jusque vis-à-vis le côté droit du filet et fait un arrêt brusque. Il revient vers le le porteur de la rondelle et tente de l'empêcher de lancer au filet.

Section B
 ● ramasse une rondelle derrière le filet, le contourne et tente d'effectuer un tir. ● doit empêcher le porteur de la rondelle de lancer au filet.



** Fait avec DrillDraw **

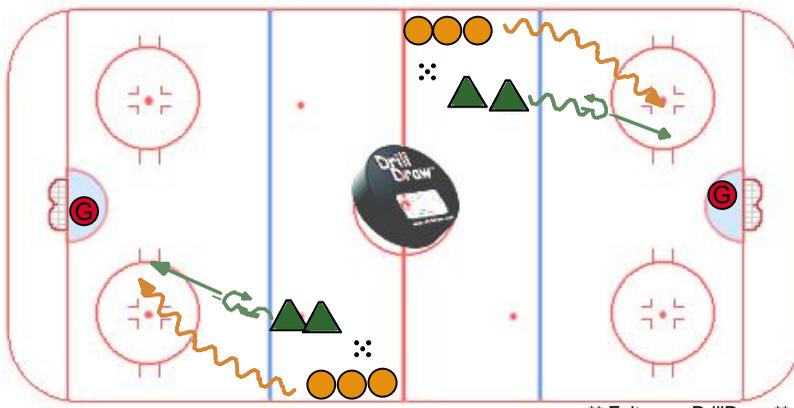
Points clés:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-023 Catégorie #1 : DEFENSEMEN DRILLS Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

● patine vers le filet avec la rondelle. ▲ est placé en direction opposé, patine à reculons, effectue un pivot et tente de rejoindre l'attaquant.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

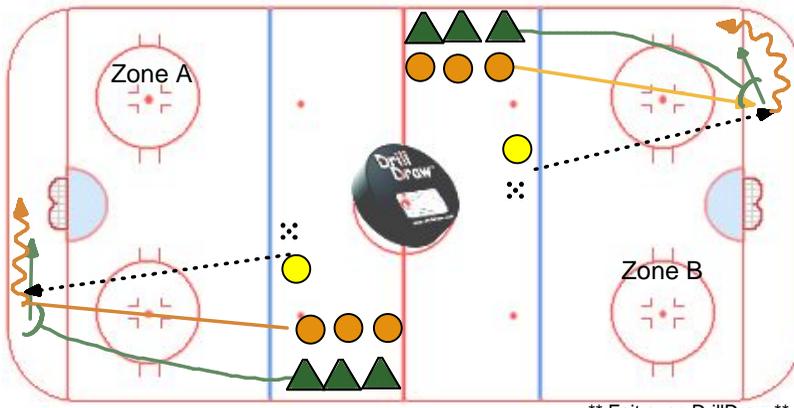
Titre : 1 contre 1 E-024 Catégorie #1 : RUSH Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

● lance la rondelle dan le coin. Les joueurs ● ▲ se lancent à la poursuite de la rondelle et tente de sortir de la zone avec la rondelle.

Dans la zone A le joueur doit sortir de la zone en passant derrière le filet.

Dans la zone B le joueur doit sortir de la zone par le côté rapproché.



** Fait avec DrillDraw **

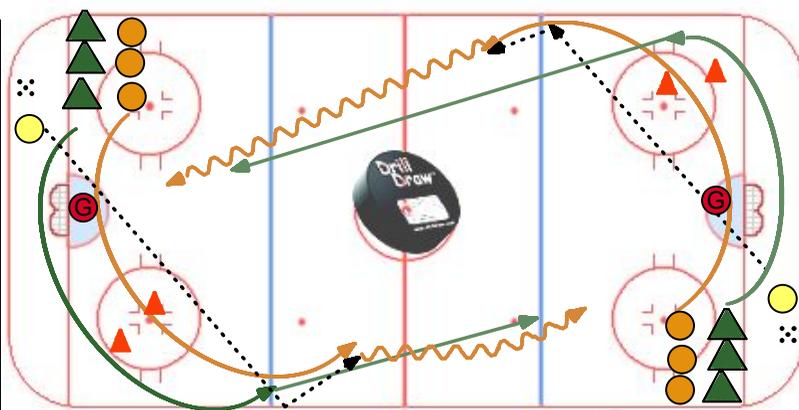
Points clés:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : 1 contre 1 E-025 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

● passe la rondelle par la bande à ● qui se dirige vers le but. ▲ pourchasse le porteur de la rondelle.



Points clés:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____