


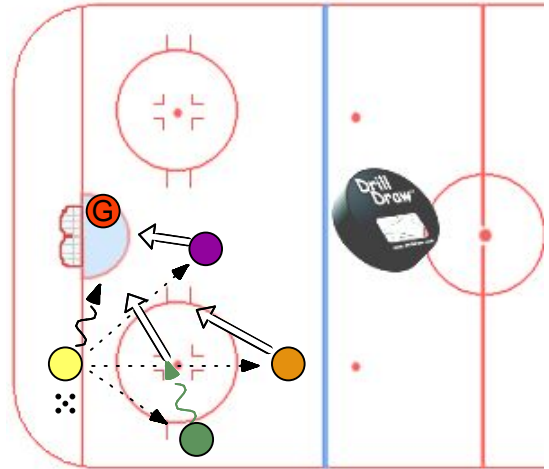
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes _____ De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-001 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le gardien se place du côté opposé de son entraîneur.

Au signal, l'entraîneur  effectue une passe à un des joueurs qui lance au but. L'entraîneur alterne de façon aléatoire les passes vers ses joueurs et peut décider d'aller lui même vers le but pour lancer.



** Fait avec DrillDraw **


Points clés :



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



Titre : Gardien E-002 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

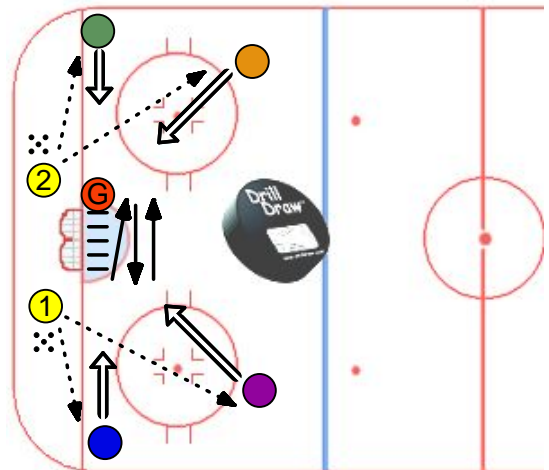
Le but de l'exercice est de faire déplacer le gardien d'un côté à l'autre de son but en restant toujours debout pour faire face au lancer.

Le gardien se positionne près du poteau de l'entraîneur .

Au signal, l'entraîneur  effectue la passe au joueur  qui lance au but. Le gardien doit donc se déplacer en glissant du côté opposé.

Au signal, l'entraîneur  effectue la passe au joueur  qui lance au but. Le gardien doit donc se déplacer en glissant du côté opposé.

Et ainsi de suite avec les autres joueurs.





** Fait avec DrillDraw **


Points clés :



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

Titre : Gardien E-003 Catégories #1 : Catégories #2 :

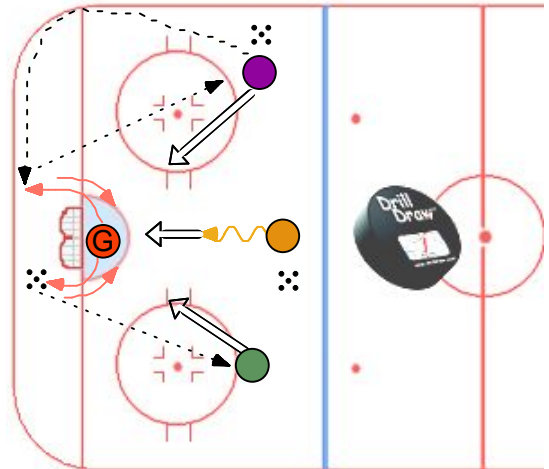
Description

Le gardien  va derrière son but, prend une rondelle et la passe à . Il reprend rapidement sa position pour faire face au lancer.

Immédiatement après le lancer, le joueur  patine quelques enjambées et lance au but.

Par la suite le joueur  fait une passe contre la bande, derrière le but. Le gardien arrête la rondelle, la repasse à  et se repositionne devant son filet pour faire face au lancer.

Vous pouvez aussi faire alterner les joueurs de façon aléatoire.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

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

Titre : Gardien E-004 Catégories #1 : GARDIEN Catégories #2 : POSITIONNEMENT

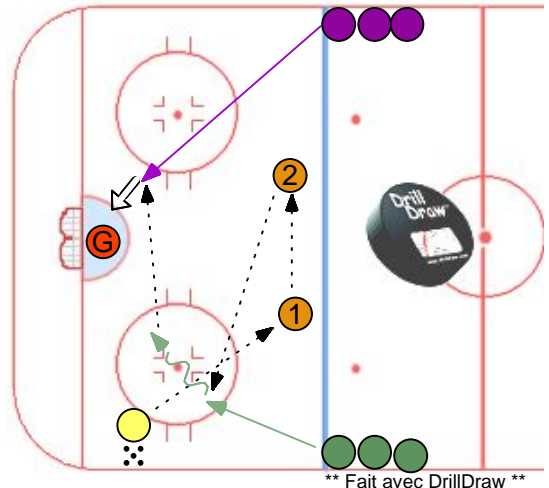
Description

L'entraîneur effectue une passe au défenseur 1 qui lui la redirige immédiatement à 2.

Dès le moment où D1 passe à D2, les joueurs et démarrent.

reçoit la passe de 2 fait quelques enjambées et remet la rondelle à qui lance au filet.

Il est très important que le gardien se déplace en fonction du positionnement de la rondelle.



Points clés :

Suivre la rondelle	Couverture des angles
Déplacement latéral	

** Fait avec DrillDraw **

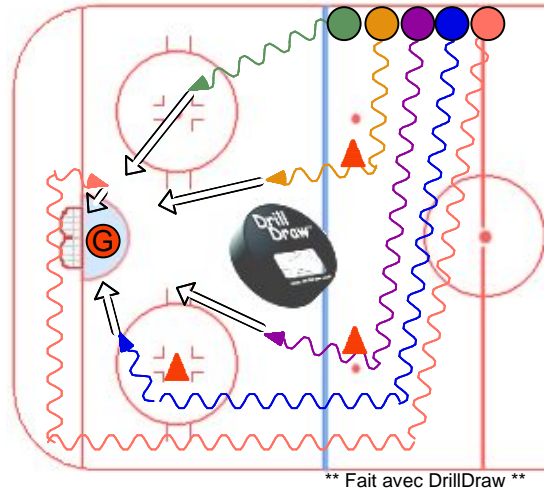
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-005 Catégories #1 : GARDIEN Catégories #2 : POSITIONNEMENT

Description

Les 5 joueurs partent au même moment avec une rondelle.

- patine et effectue un lancer à l'entrée du cercle de mise en jeu.
- patine et contourne le cône, il effectue un tir après avoir franchi la ligne bleu.
- patine et contourne le cône le plus loin, il effectue un tir après avoir franchi la ligne bleu.
- patine et contourne le cône le plus loin, il contourne ensuite le cône sur le cercle de mise en jeu et il effectue un tir.
- patine du côté opposé, il longe la bande, passe derrière le filet, le contourne et tir au but .



Points clés :

Suivre le jeu	Déplacement latéral
Être prêt	Rapidité

** Fait avec DrillDraw **

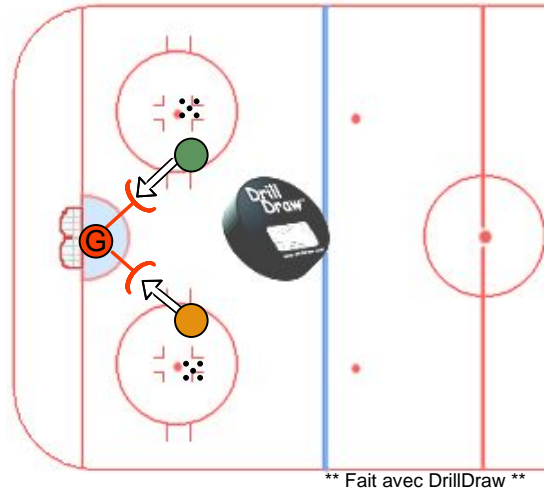
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-006 Catégories #1 : GARDIEN Catégories #2 : POSITIONNEMENT

Description

Le gardien fait une pression sur le joueur qui effectue un tir.

Il reprend rapidement position au centre de son filet et fait pression ensuite sur l'autre joueur qui effectue un tir à son tour.



Points clés :

Faire pression	Rapidité
Position	Couverture des angles

** Fait avec DrillDraw **

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

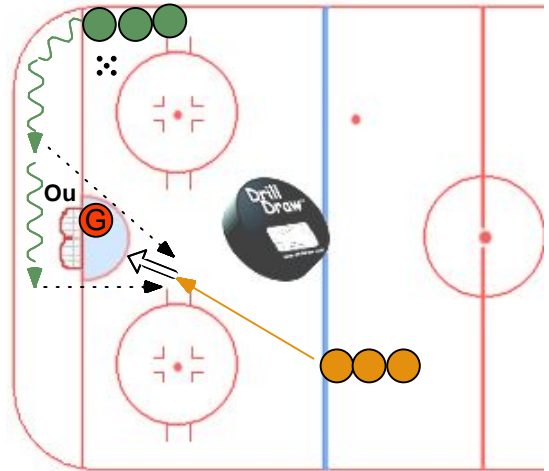
Titre : Gardien E-007 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle et effectue la passe à ● avant ou après avoir contourné le filet.

Le gardien doit bien suivre le jeu. Son patin bien collé au poteau du filet, il doit effectuer un déplacement latéral vers le joueur qui lance.

OU vers le côté opposé de son filet avant de revenir face au joueur qui effectue le lancer.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Suivre la rondelle	Déplacement
Position	

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

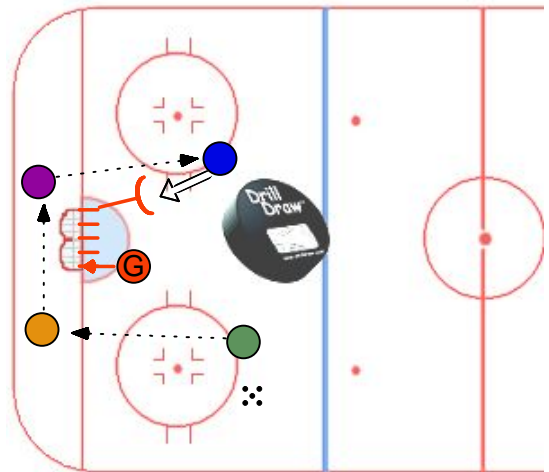
Titre : Gardien E-008 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le gardien fait face au joueur ● qui effectue une passe au joueur ●. Le gardien doit donc **reculer vers son filet**, patin sur le poteau.

● fait la passe à ●. Le gardien doit effectués un **déplacement latéral** de l'autre côté du filet et positionner son patin sur le poteau.

● passe la rondelle à ● qui lance au but. Le gardien doit effectuer une **pression** sur le joueur qui effectue le tir.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Déplacement	Pression
Position	Patin près des poteaux

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

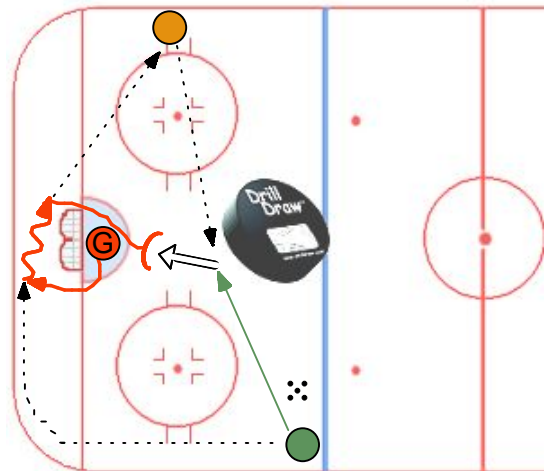
Titre : Gardien E-009 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le joueur ● envoie la rondelle contre la bande derrière le filet. **Le gardien sort de son filet, arrête la rondelle, se dirige de l'autre côté de son filet et fait la passe à ●.**

Le joueur ● fait la passe à ● qui s'est **dirigé vers l'enclave** pour effectuer un lancer.

Le **gardien doit donc rapidement revenir devant le filet et faire pression** sur le joueur qui effectue le lancer.



** Fait avec DrillDraw **


Points clés :

Déplacement	Couverture des angles
Passe	Pression

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

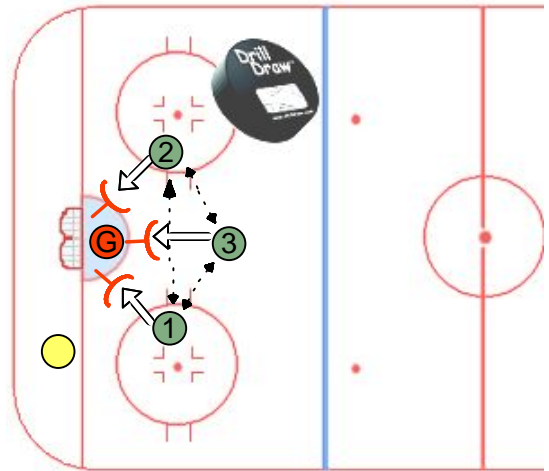
Titre : Gardien E-010 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

L'entraîneur  identifie chaque joueur avec les numéros 1, 2 et 3.

À son signal, les joueurs passent la rondelle selon les instructions de l'entraîneur et à tout moment, celui-ci peut demander un lancer vers le filet.

Le gardien doit toujours suivre la rondelle et bien couvrir ses angles. Dès qu'il entend l'entraîneur commander le lancer, il effectue une pression vers le joueur qui va effectuer le lancer.






** Fait avec DrillDraw **



Points clés :

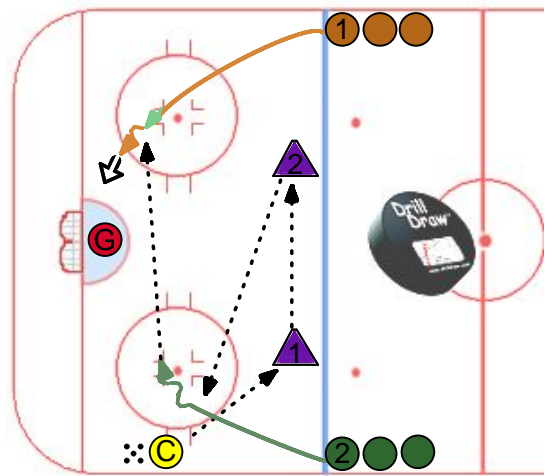
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes _____ De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-011 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

L'entraîneur  passe la rondelle à  ou  qui la remet à l'autre défenseur.

Les joueurs  et  démarrent après la passe vers le 2e défenseur qui la remet à son ailier qui lui la remet à l'autre ailier qui effectue un tir.



** Fait avec DrillDraw **

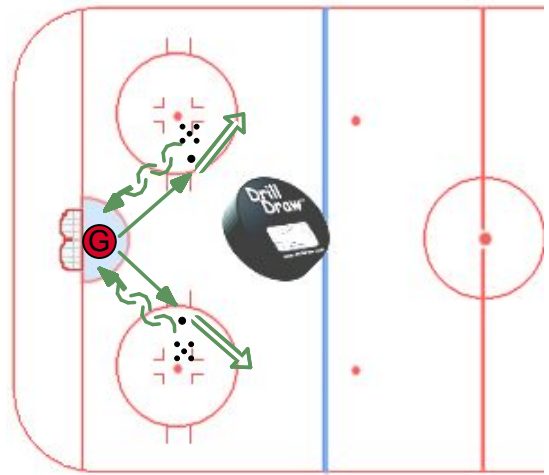
Points clés :

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

Titre : Gardien E-012 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le gardien en position de base dans son filet avance vers la rondelle. Il doit effectuer un dégagement et retourner aussitôt devant son filet en position de base. Il reprend l'exercice du côté opposé.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

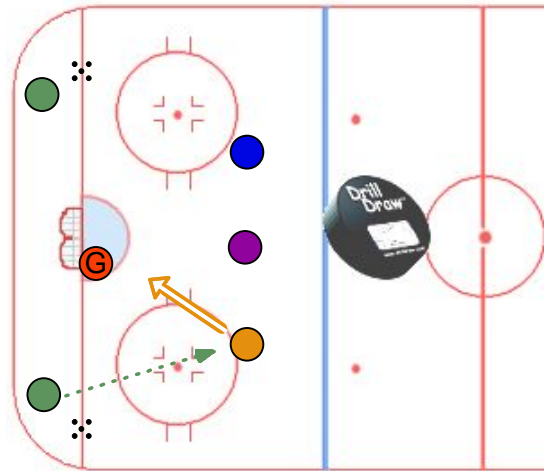
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes _____ De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-013 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le joueur ● passe la rondelle de façon alléatoire ● à ● ou ●

Le gardien en position de base doit se déplacer en suivant la rondelle et être en position debout pour recevoir un tir.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

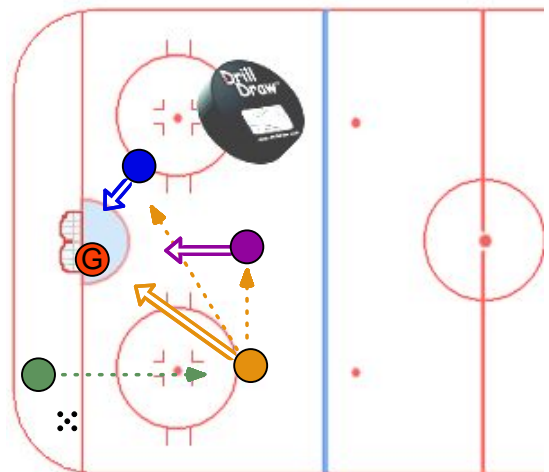
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes _____ De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-014 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le joueur passe la rondelle à qui effectue un lancer ou la remet à qui lui effectue un lancer.

Le gardien en position debout se déplace en suivant la rondelle et doit toujours être prêt à recevoir un tir.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

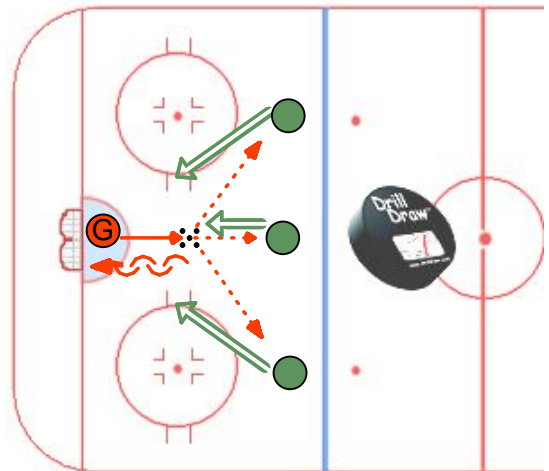
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes _____ De : _____ À : _____

Titre : Gardien E-015 Catégories #1 : Catégories #2 :

Description

Le gardien avance vers la rondelle, passe vers un des joueurs et retourne immédiatement en position debout devant son filet pour recevoir le tir.

Le joueur qui reçoit la rondelle effectue un tir dès qu'il reçoit la passe.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :