

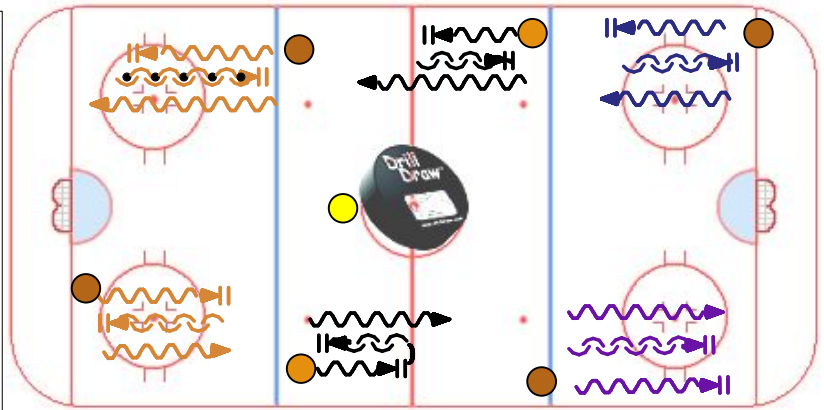
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Réchauffement E-020 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Les joueurs patinent autour de la patinoire avec une rondelle.

Au 1er coup de sifflet, les joueurs accélèrent, au 2e coup de sifflet les joueurs font un arrêt brusque et repartent à reculons, au 3e coup de sifflet ils arrêtent de nouveau et repartent de l'avant.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

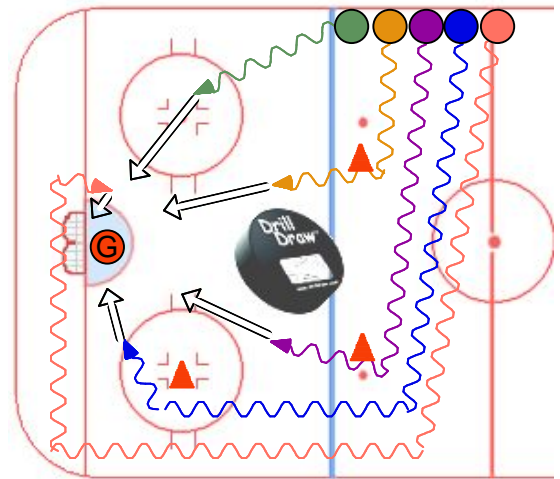
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

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

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 .



** Fait avec DrillDraw **

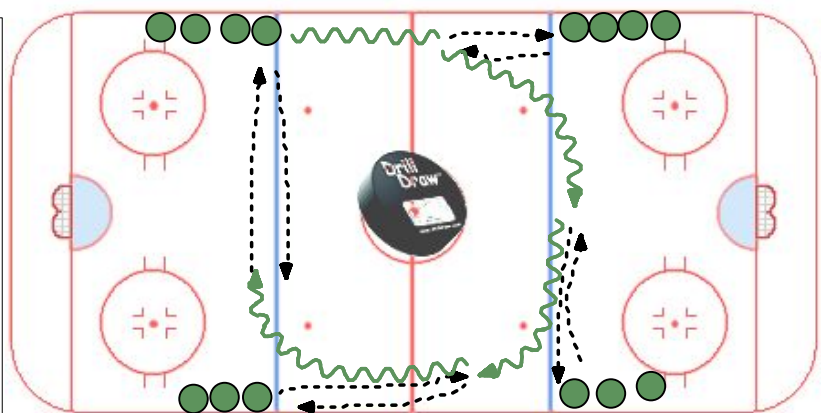
Points clés :

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

Titre : Passe E-017 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

4 joueurs quittent en même temps dans la même direction. Ils passent la rondelle et la reçoivent aussitôt dès qu'ils sont à mi-chemin des joueurs en face d'eux. Ils font le tour jusqu'à leur point de départ.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

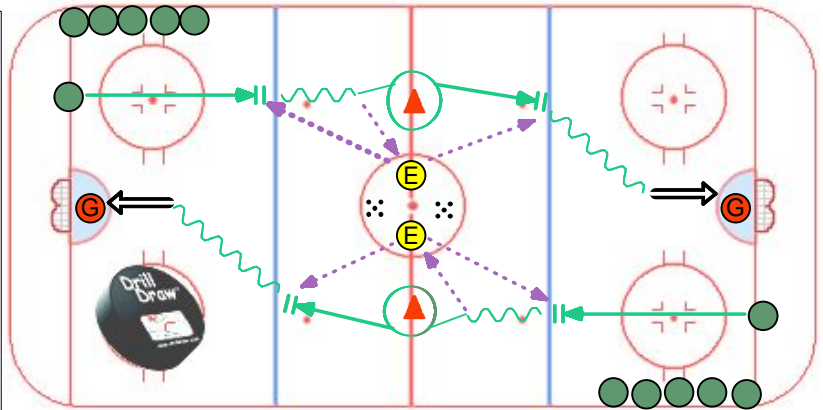
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-001 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Le joueur ● place ses 2 patins sur la ligne rouge, genoux fléchis. Au signal de l'entraîneur ● le ● accélère jusqu'à la ligne bleue et effectue un arrêt brusque en regardant ● pour recevoir la passe. Il patine avec la rondelle et la repasse à ●, il effectue un virage brusque autour du ▲ accélère jusqu'à l'autre ligne bleue et effectue un arrêt brusque en regardant ● pour recevoir la passe. Le ● se dirige vers le filet, lance et prend son retour.

À noter que chaque ● reçoit et retourne la passe sur son côté droit ou revers selon sa position d'arrêt.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

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

Titre : Passe E-003 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

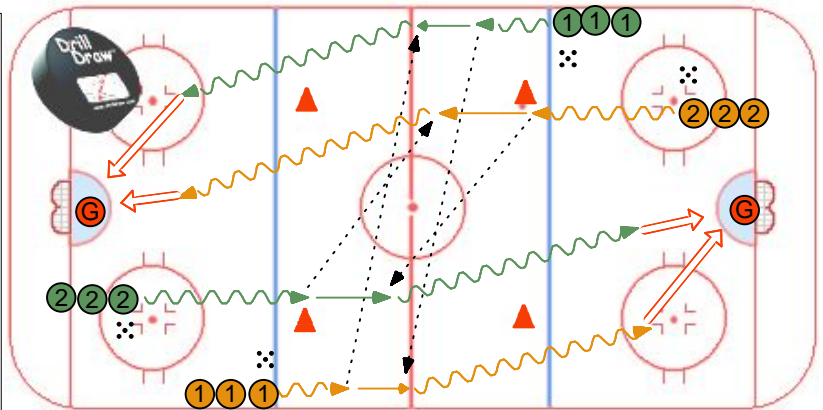
Description

Au coup de sifflet, les joueurs partent simultanément.

① et ② doivent, dès leur départ, effectuer la passe à la hauteur de la ligne rouge du côté opposé. Dès la réception, les joueurs se dirige rapidement au filet pour effectuer un tir.

Le gardien ⑥ doit rapidement se repositionner afin de faire face au joueur 2.

② et ③ patineront jusqu'à la ligne bleue avant d'effectuer la passe. Dès la réception, les joueurs se dirige rapidement au filet pour effectuer un tir.



** Fait avec DrillDraw **

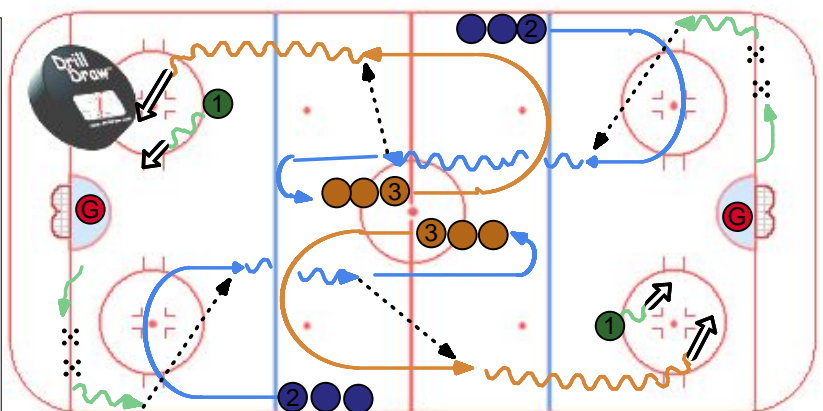
Points clés:

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

Titre : Passe E-011 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

① patine avec la rondelle et lance au filet. Il récupère une autre rondelle et fait la passe à ② patine avec la rondelle et la repasse ensuite à ③ qui se dirige au filet pour lancer. ③ récupère ensuite une rondelle dans le coin et passe à ② ... et ainsi de suite.



** Fait avec DrillDraw **

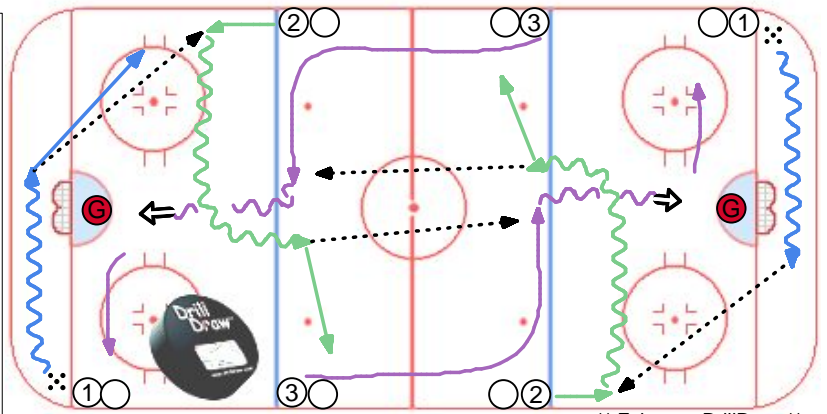
Points clés:

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

Titre : Passe E-015 Catégorie #1 : SCORING DRILL Catégorie #2 : TIMING

Description

① patine avec la rondelle derrière le filet et la passe à ② qui se dirige vers la zone central et passe la rondelle à ③ qui se dirige au filet et lance.



Points clés: Tête haute Demander la passe Bon lancer Retour

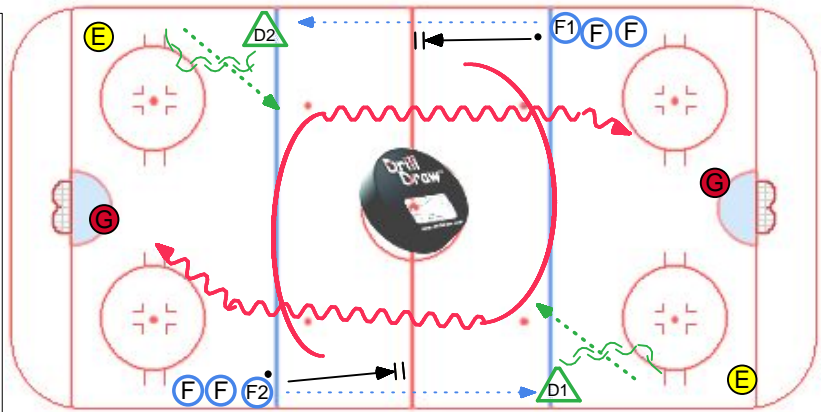
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Passe E-014 Catégories #1 : TECHNIQUE INDIVIDUELLE Catégories #2 : 1 vs 0

Description

Départ au sifflet

- 1) F1 et F2 passes à D1 et D2
- 2) D1 et D2 recule et font un pivot et repartent pour exécuter une passe à F en mouvement.
- 3) F1 et F2 après avoir fais une passe, patinent jusqu'à la ligne rouge et font un arrêt complet. Ils repartent en direction opposer sur le gardien.



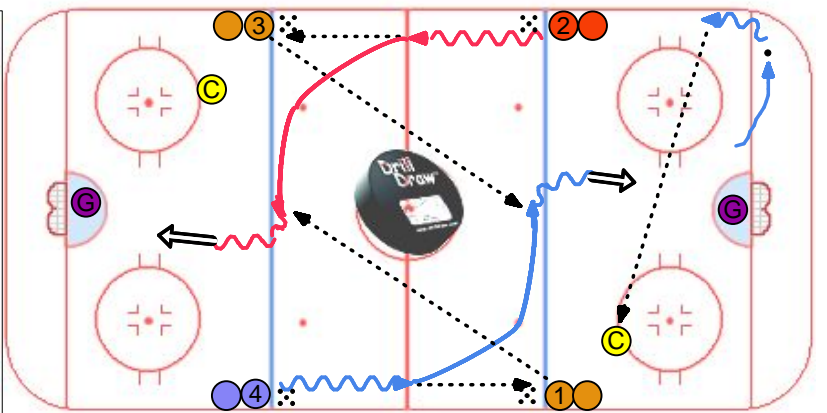
Points clés : Passe de qualités Réception Maniement Feinte

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

Titre : Passe E-020 Content elements: Skating/Passing/Shoot. Components : TECHNICAL

Description

② et ④ partinent avec la rondelle et passe au joueur devant eux ③. Ils coupe ensuite vers le centre et reçoivent la passe du joueur ① du côté opposé, se dirigent vers le but et lancent.



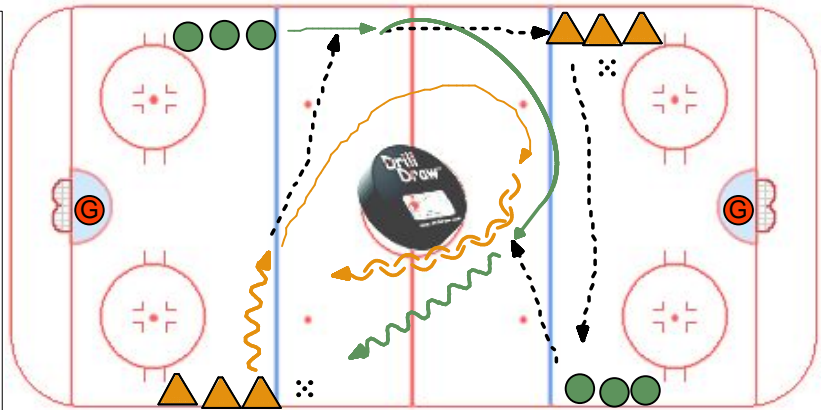
Key Points : Demander la passe Précision Bon lancer Vitesse

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.



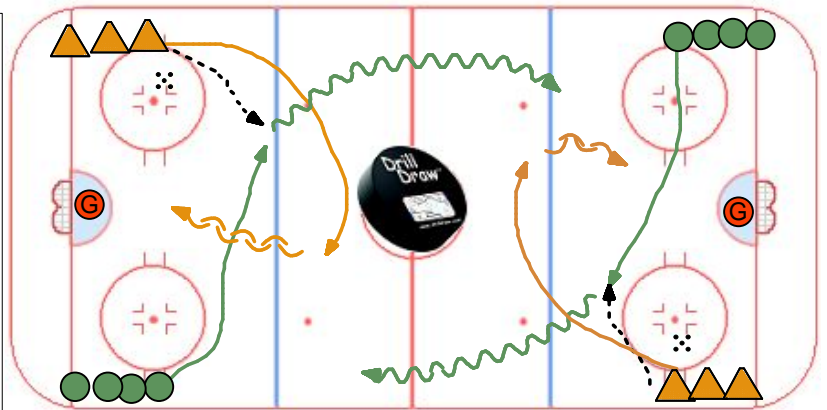
Points clés: Mobility Gap control

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

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

Description

Le défenseur (triangle) passe la rondelle au joueur (circle) et se place ensuite en position de 1 contre 1 face au joueur adverse.



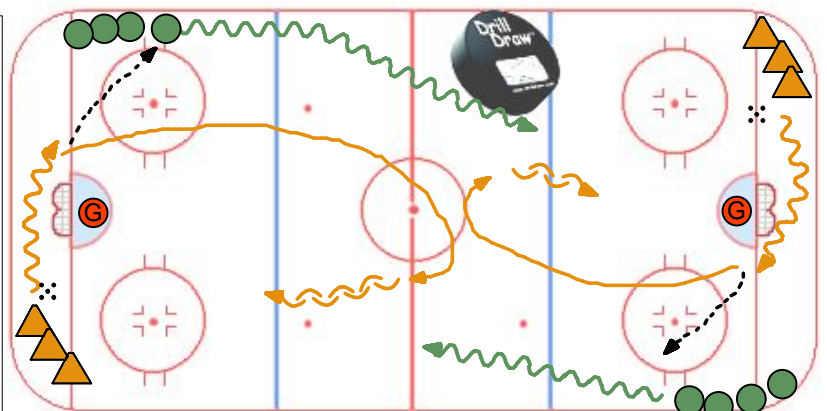
Points clés: Jugement Précision

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

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

Description

Le défenseur (triangle) patine avec la rondelle derrière le filet et la remet au joueur (circle). Le joueur effectue une montée vers le filet et fera face au défenseur adverse.



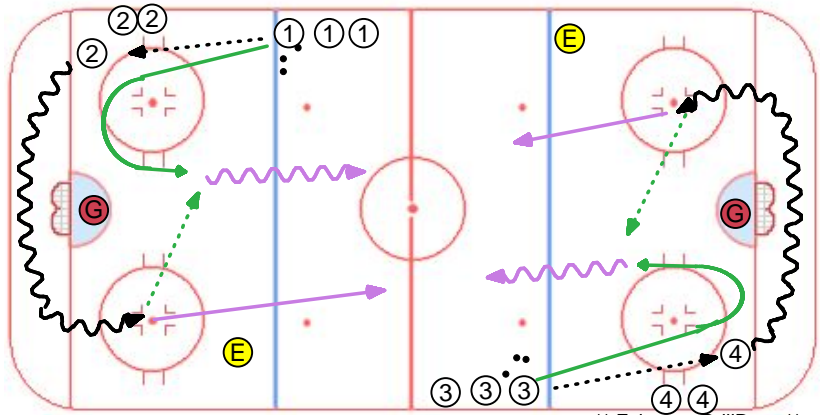
Points clés: Jugement Précision

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

Titre : MOVE 2up Éléments du contenu: 2 VS 0 Composante: TACTIQUES

Description

Départ au sifflet.
 ① PASSE À ②.
 ② PATINE DERRIÈRE LE FILET.
 ② PASSE À ①, ATTAQUE 2vs0.
 ③ et ④ départ au sifflet.
 1 coté à la fois.
 ① et ② après le drill changent de ligne.



** Fait avec DrillDraw **

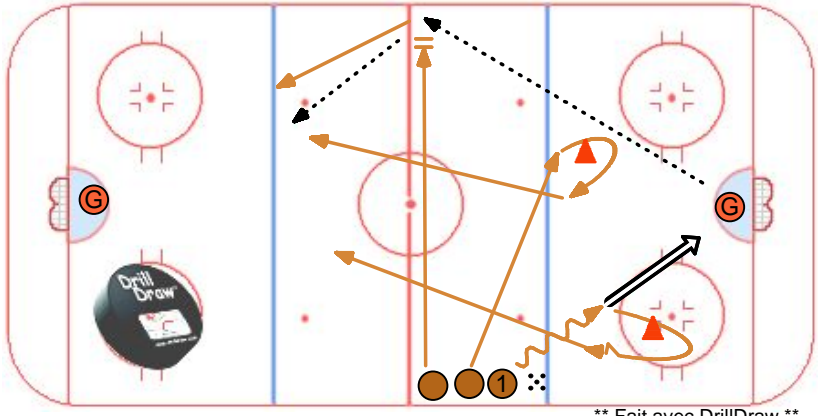
Points clés: BONNE PASSES SYNCHRONISATION Attaque-vitesse LARGEUR

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

Titre : Sortie de zone E-005 Catégorie #1 : COLLECTIVE TACTICS Catégorie #2 : Break-out

Description

① lance la rondelle au filet. Le gardien G dégage son territoire par la bande du côté opposé. Les joueurs attaquent ensuite à 3 vs 0



** Fait avec DrillDraw **

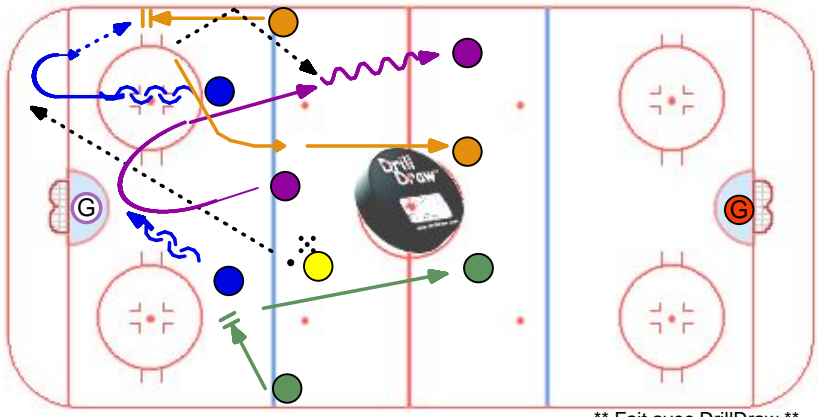
Points clés: Dégagement Synchronisme

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

Titre : Sortie de zone E-001 Catégories #1 : TACTIQUE COLLECTIVE Catégories #2 : SORTIE DE ZONE

Description

L'entraîneur lance la rondelle dans le coin de la patinoire.
 Un défenseur la récupère, tandis que l'autre se positionne devant le filet. Les ailiers prennent leur position respective selon le côté où la sortie zone sera effectuée.
 Le défenseur passe la rondelle à qui après quelques enjambés passe la rondelle par la bande. revient vers le centre et l'attaque se fait à 3.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : Positionnement Qualité / Passes Qualité / Réceptions