

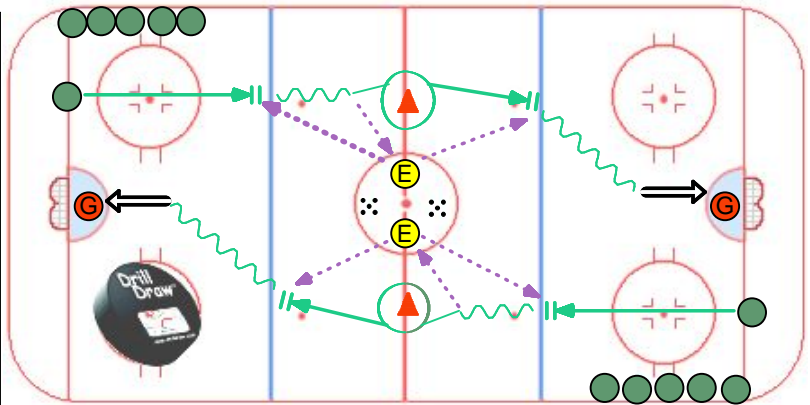
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

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:

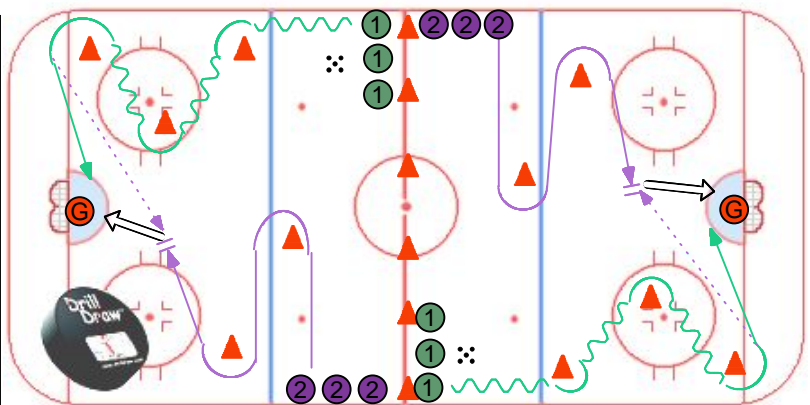
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-002 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle et contourne les ▲. Après avoir contourné le ▲ du coin de la patinoire, il doit repérer son coéquipier et lui faire la passe. Il se dirige ensuite vers le gardien ● pour prendre le retour.

Le joueur ● patine et contourne les ▲. Il doit s'assurer d'être au bon endroit au bon moment pour recevoir la passe immédiatement après son arrêt brusque. Il décoche ensuite un bon lancer.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

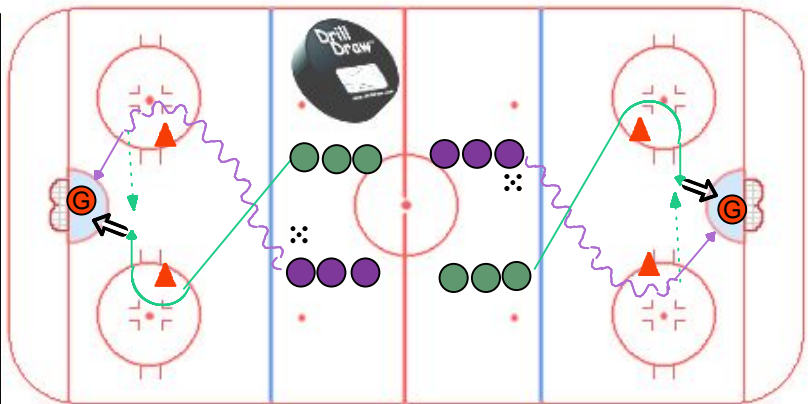
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-003 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Le joueur ● qui a possession de la rondelle doit contourner le cône et faire une passe à son coéquipier pour se diriger ensuite vers le but pour le retour.

Celui qui reçoit la passe, tente de lancer sur réception.



** Fait avec DrillDraw **

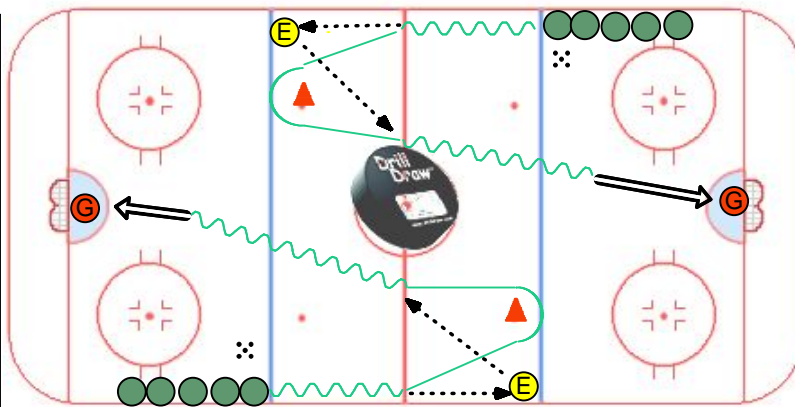
Points clés:

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

Titre : Novice - Atome E-004 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle, fait une passe à l'entraîneur ☺, contourne le ▲ reçoit la passe de ☺ et se dirige vers le but pour prendre un lancer et son retour.



** Fait avec DrillDraw **

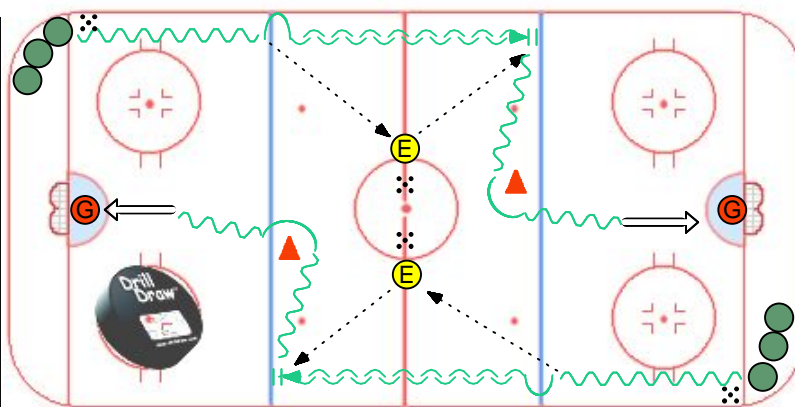
Points clés:

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

Titre : Novice - Atome E-005 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Le joueur ● patine avec la rondelle et passe la rondelle à son entraîneur ☺. ● pivote à la ligne bleue et patine à reculons jusqu'à l'autre ligne bleue où il effectue un arrêt brusque. ☺ lui fait une passe, le joueur contourne ensuite le ▲, se dirige vers le filet, lance et prend son retour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

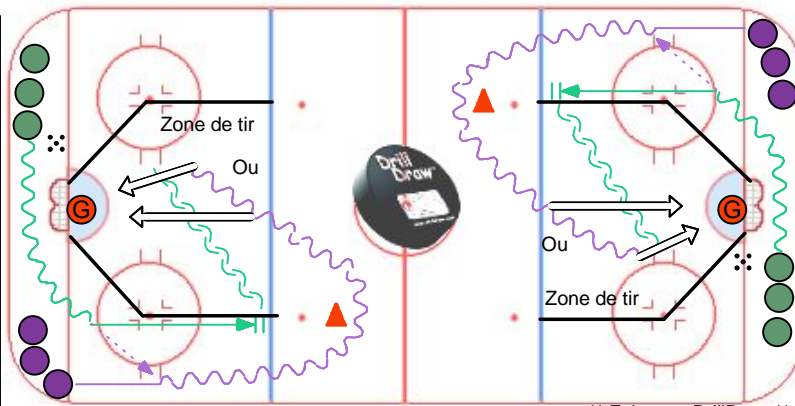
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-006 Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

Le défenseur ● patine avec la rondelle derrière le but et fait la passe au joueur ●. Il accélère jusqu'à la ligne bleue, effectue un arrêt brusque et repart à reculons. Il doit forcer le joueur à tirer de loin ou tenter de le repousser à l'extérieur de la zone de tir. Il doit empêcher le joueur de reprendre son retour.

Le joueur ● reçoit la passe de son défenseur, patine avec la rondelle, contourne le cône. Il doit prendre un bon lancer à l'intérieur de la zone de tir et tenter de prendre son retour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

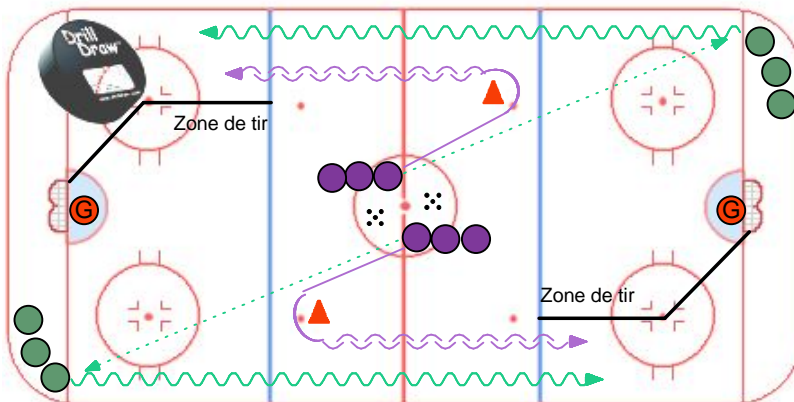
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-007 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

Le défenseur ● effectue une passe au joueur ●. Il patine et contourne le cône en effectuant un pivot. Tout en patinant à reculons, il doit forcer le joueur à longer la bande et l'empêcher d'atteindre la zone de tir.

Le joueur ● qui reçoit la passe, patine avec la rondelle en restant sur le bord de la bande. Il tentera d'atteindre la zone de tir seulement après avoir franchi la ligne bleue.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

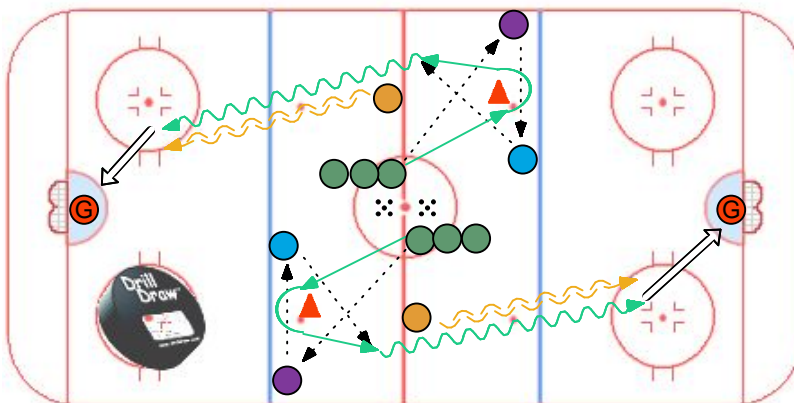
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-008 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur ● passe la rondelle au défenseur ● qui lui la repasse à l'autre défenseur ●. Par la suite celui-ci la remet au joueur pour une attaque à 1 ● contre 1 ●.

Après avoir effectué sa passe, le joueur ● patine, contourne le cône et regarde le défenseur ● qui lui passe la rondelle. Il patine avec la rondelle vers la zone offensive afin d'effectuer un tir au but et prendre son retour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

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

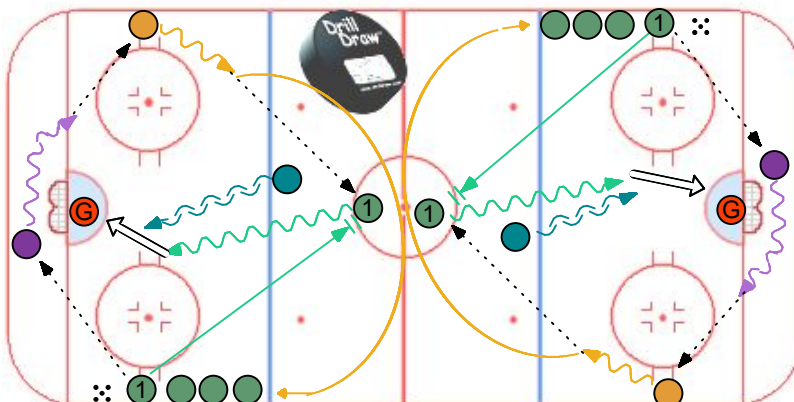
Titre : Novice - Atome E-009 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur ① passe la rondelle au défenseur ●. Il se dirige ensuite au centre de la patinoire et effectue un arrêt brusque prêt à recevoir la passe. Il reçoit la passe, tente de déjouer le défenseur ●, lancer au but et foncer pour le retour.

- contourne son but et passe la rondelle à ●.
- fait quelques enjambés et repasse la rondelle à ①.
- Le défenseur ● empêche le joueur de se rendre au filet.

Après l'exercice
 ● prend la place de ●
 ● change de place avec ●



** Fait avec DrillDraw **

Points clés:

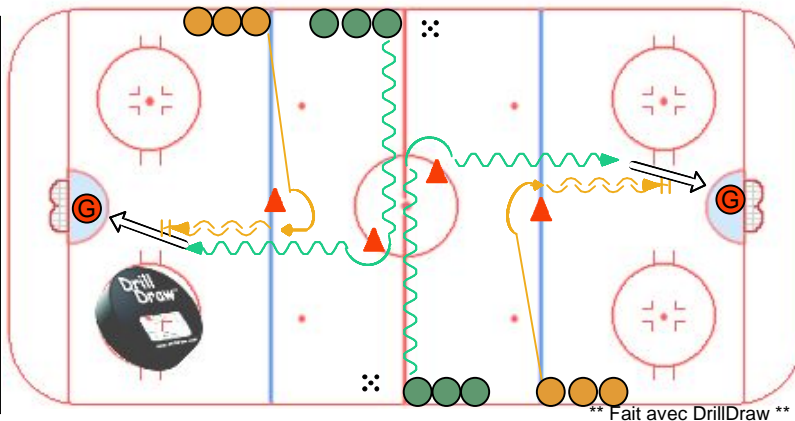
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Novice - Atome E-010 Catégorie #1 : TACTIQUE Catégorie #2 : 1 vs 1

Description

Le joueur d'avant ● patine avec la rondelle, contourne le ▲ et se dirige vers le but en ligne droite pour effectuer un lancer et tenter de prendre son retour.

Le défenseur ● part au même moment, effectue un pivot autour du ▲ et recule en ligne droite vers le filet. Il laisse le joueur effectuer son lancer mais il doit l'empêcher de se rendre au filet pour prendre son retour.



Points clés :

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

Titre : Novice - Atome E-011 Catégories #1 : TECHNIQUE INDIVIDUELLE Catégories #2 : PATIN + TIR

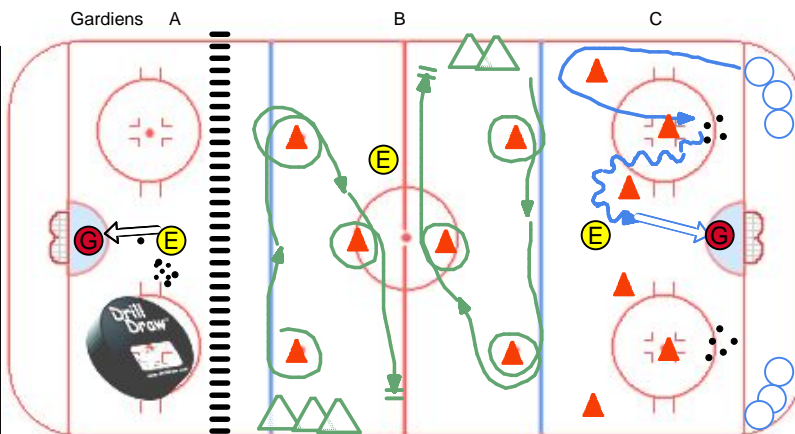
Description

SUIVRE LES PARCOURS

3-ATELIERS;

- A) Atelier pour les gardiens seulement
- B) Atelier de patin avec ou sans rondelle
- C) Atelier de patin avec finition de tir au filet un coté à la fois.

N.B. Rotation à 10minutes les ateliers B et C



Points clés :

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

Titre : Novice - Atome E-012 Catégories #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Catégories #2 : FEINTES

Description

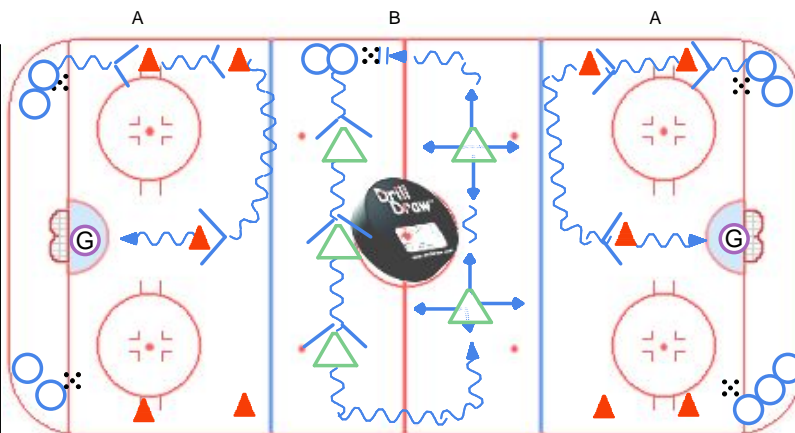
FEINTES

ZONE-A :

Feintes aux cônes et au gardien
1 joueur à la fois, alterner de côté.

ZONE-B :

Feintes aux joueurs
3 joueurs statiques
2 joueurs dynamiques +/- 3'
alterner les joueurs offensifs et défensifs.



Points clés :

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

Titre : Novice - Atome E-013 Catégories #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Catégories #2 : FEINTES

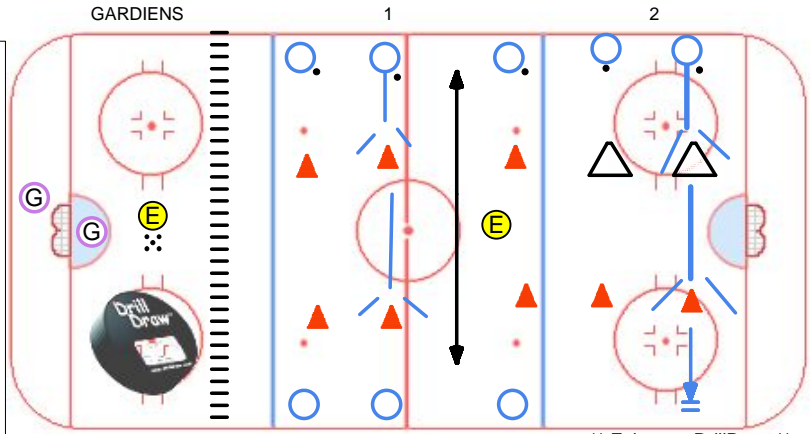
Description

DRIBBLES (feintes)

- 1) Aller dans un sens.
 - 2 cônes, 1 joueur à la fois.
 - 2 joueurs par équipe 1 rondelle.

- 2) Aller et retour.
 - 1 cône + 1 joueur statique.

7 minutes chaque.
Changement de vitesse et de direction.



Points clés : 1 longueur de bâton Accélérer après feinte

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

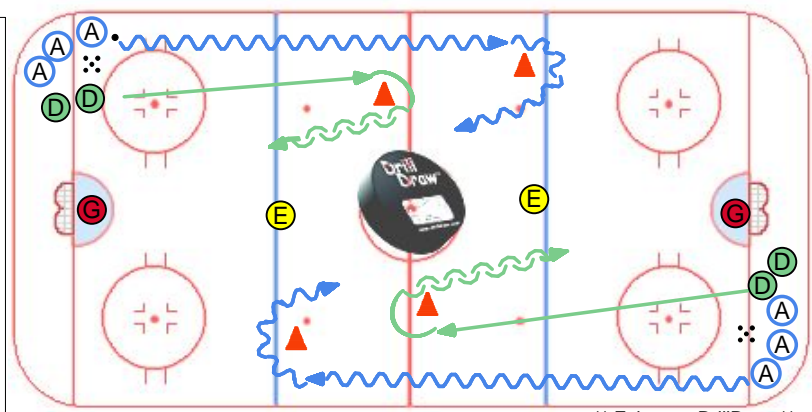
Titre : Novice - Atome E-014 Category #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Category #2 : 1 VS 1

Description

1 VS 1

- (A) Patine avec la rondelle.
- (D) Suit le trajet et garde une distance raisonnable avec le porteur.

Départ deux côtés à la fois au sifflet.



Key points : MANIEMENT GAPPE FEINTES

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

Titre : Novice - Atome E-015 Catégories #1 : TECHNIQUE INDIVIDUELLE Catégories #2 : 1 vs 0

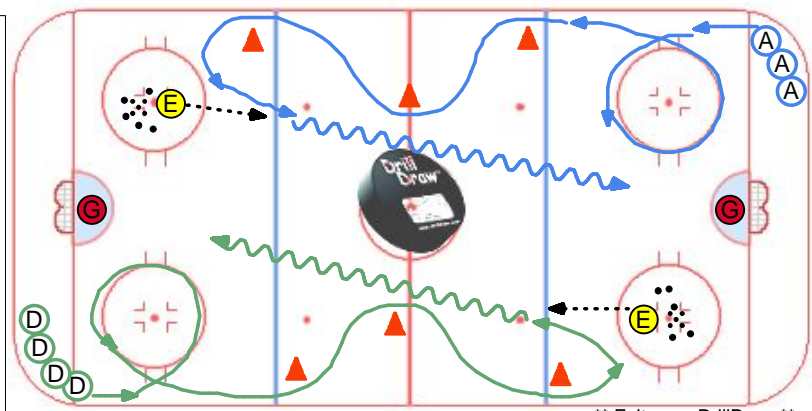
Description

PARCOURS

Les joueurs suivent le parcours et reçoivent la rondelle de l'entraîneur pour aller seul vers le filet.

Peu alterner avec patin avant et de reculons jusqu'à la passe de l'entraîneur.

2 Groupes.



Points clés : Patin Maniement Tir Virage