

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

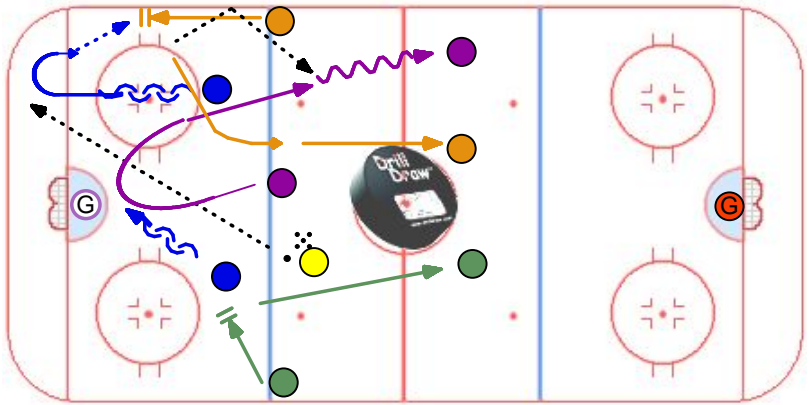
Titre : Sortie de zone E-001 Catégories #1 : TACTIQUE COLLECTIVE Catégories #2 : SORTIE DE ZONE

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

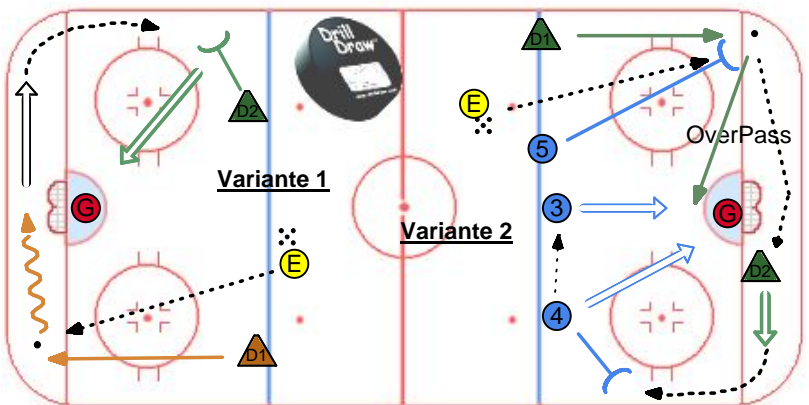
Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Sortie de zone E-002 Catégories #1 : SYSTÈME DE JEU Catégories #2 : Sortie de Zone

Description

VARIANTE 1:
 ▲ patine vers le coin, ramasse le rondelle, contourne le filet et observe le jeu. Il sort la rondelle en utilisant la bandeé.
 ▲ empêche la rondelle de sortir de la zone et tire au but. (D1 peut aller pour le retour)

VARIANTE 2:
 5 fait pression sur ▲ qui passe à ▲ et qui lance la rondelle contre la bande. 4 intercepte la rondelle pour soit tirer au but où passer à 3 qui lui tir au but. ▲ prend le retour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : Controle de rondelle Lire/Réagir Exécution Timing

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

Titre : Sortie de zone E-003 Catégories #1 : TACTIQUE COLLECTIVE Catégories #2 : SORTIE DE ZONE

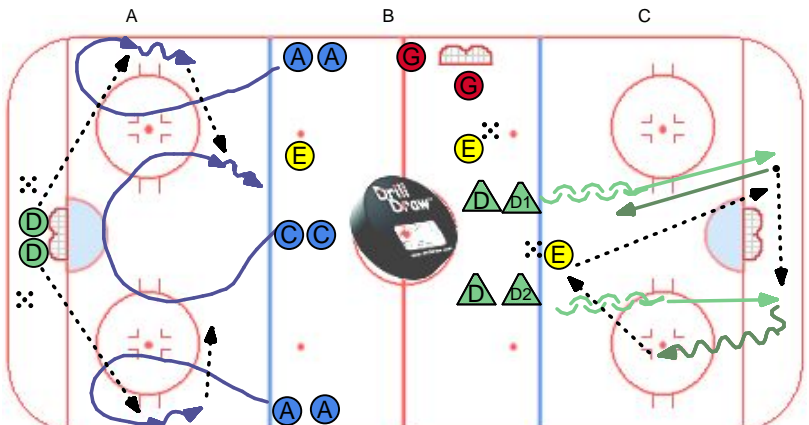
Description

SORTIE DE ZONE

ZONE-A
 D passe à A qui monte un peu et passe à C. Alterné de côté.

ZONE-B
 Entraîneur de gardien avec ses gardiens.

ZONE-C
 E lance la rondelle derrière le filet, D la récupère et fais une passe à D qui patine et passe à l'entraîneur.



** Fait avec DrillDraw **

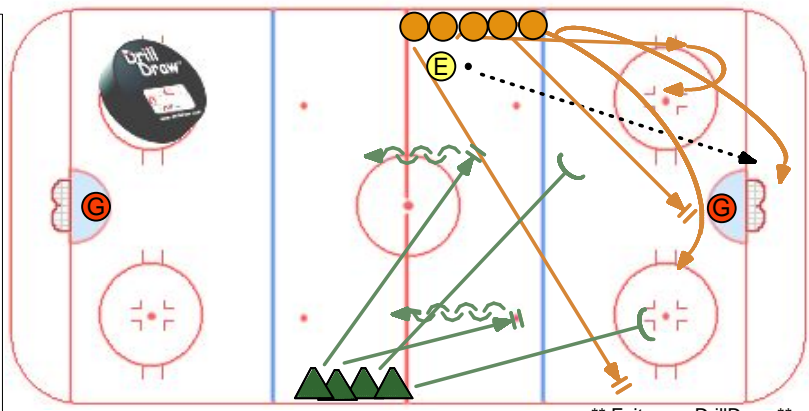
Points clés : Précision Position

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

Titre : Sortie de zone E-004 Catégorie #1 : COLLECTIVE TACTICS Catégorie #2 : Break-out

Description

Situation de sortie de zone à 5 vs 4



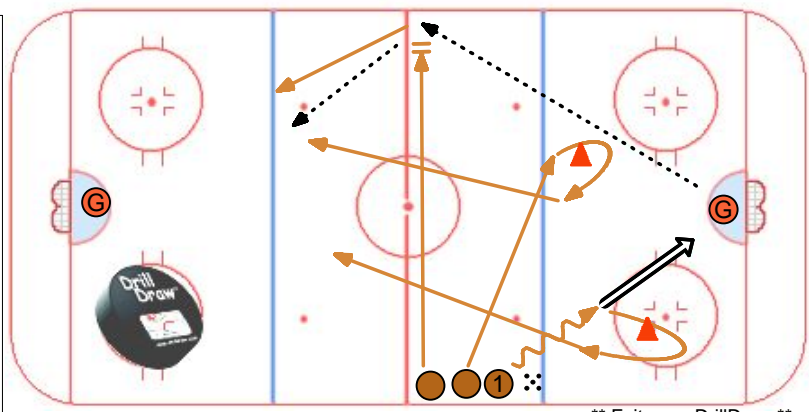
Points clés: Contrôle Précision

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



Points clés: Dégagement Synchronisme

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