

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

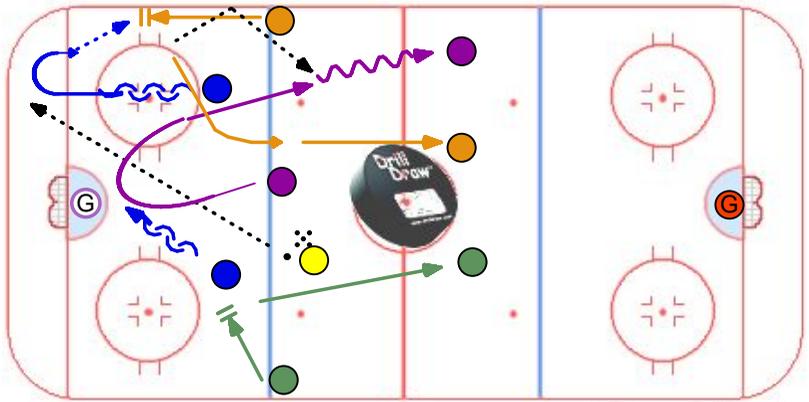
Titre : Sortie de zone E-001 Catégories #1 : TACTIQUE COLLECTIVE Catégories #2 : SORTIE DE ZONE

**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

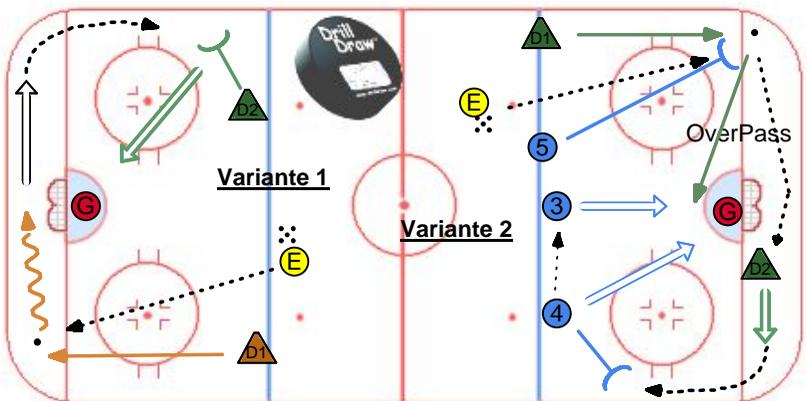
Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

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

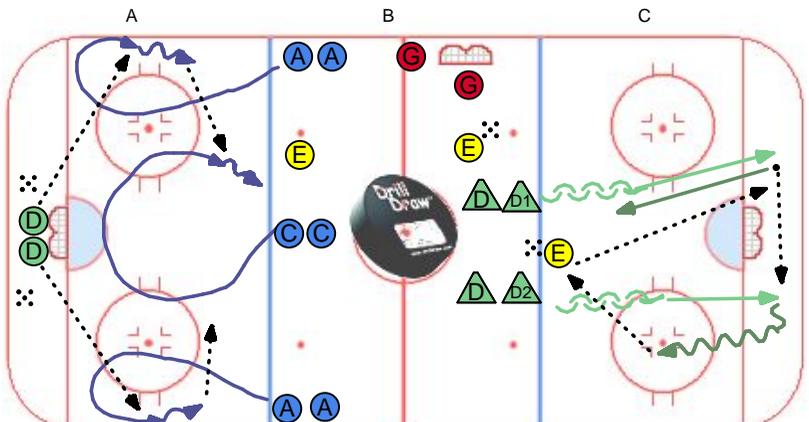
**Description**

**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 \*\*

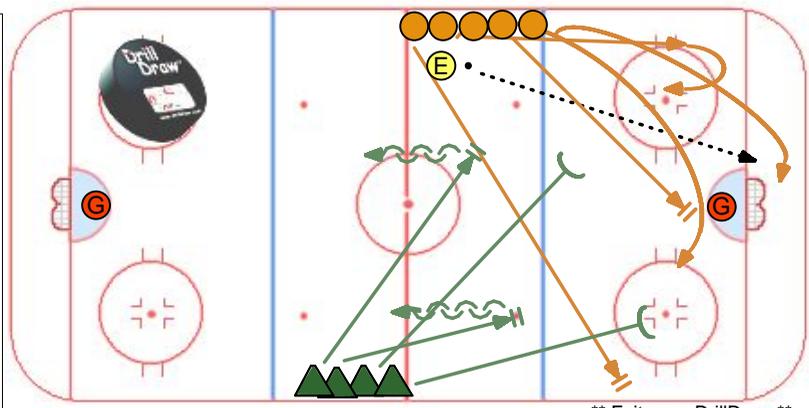
Points clés : Précision Position

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



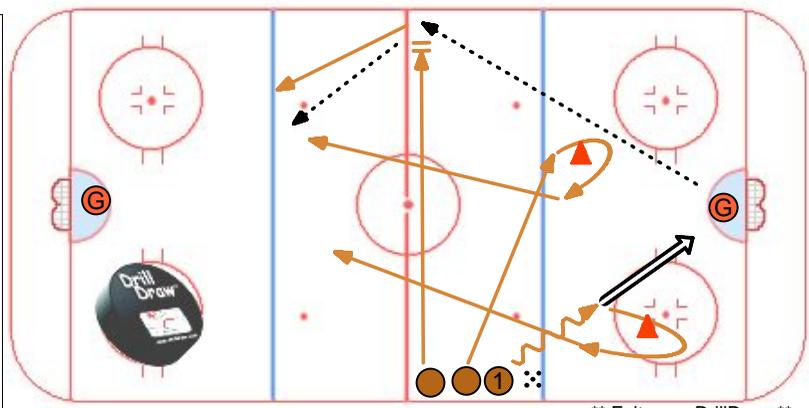
Points clés: Contrôle Précision

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 : \_\_\_\_\_