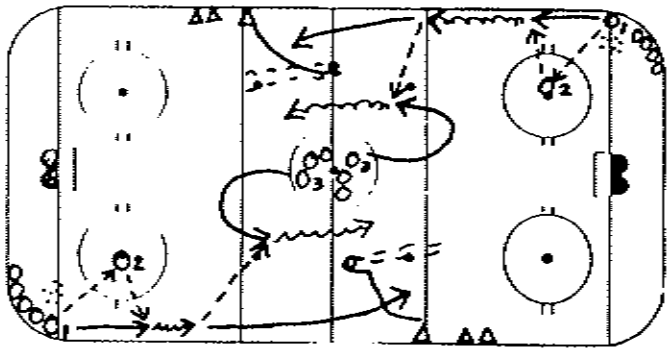
2 vs 1

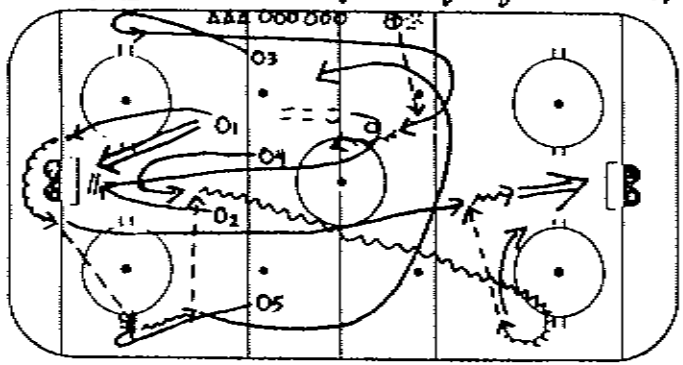
Exercice 1. 2 vs 1 (SUÉDOIS)

- Les O sont au centre et dans des coins opposés, alors que les Δ sont aux lignes bleues. Deux passeurs (O_2) sont dans les cercles de mise en jeu.
- O_1 passe à O_2 qui lui remet (passe et va) aussitôt. O_1 remet ensuite à O_2 qui a contrôlé sa vitesse depuis le centre et les 2 attaque Δ à 2vs1.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O_1 et O_2 changent leurs rôles après chaque répétition. Changer régulièrement les passeurs.



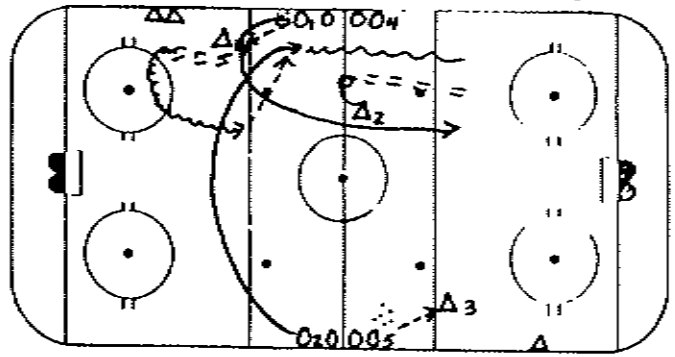
2. 2 vs 1 (5vs0-2vs1)

- O_1 tire au but et récupère la rondelle.
- Il passe ensuite à O_5 qui remet aussitôt à O_4. O_4 poursuit en zone offensive. Il fait un délai et remet à O_1 qui entre en 2e vague (soutien).
- Pendant ce temps, O_3 et O_5 se croisent en zone neutre. O_3 reçoit une passe de l'entraîneur et attaque O_2 à 2vs1 avec O_5. Changer le O qui fait le délai.



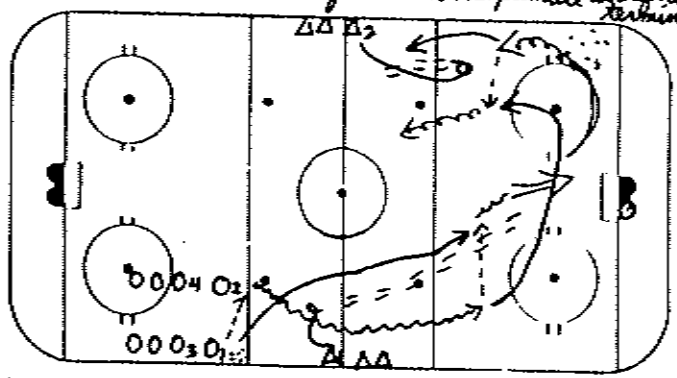
Exercice 3. 2 vs 1 (FLOW - AUTRICHE)

- Les O sont le long de la bande en zone neutre et les Δ derrière la ligne bleue.
- O_1 passe à $Δ_1$ et croise avec O_2, mais d'un côté de la patinoire.
- $Δ_1$ remet à O_2 et celui-ci avec O_1 attaque 2vs1 contre $Δ_2$.
- Après l'attaque, O_3 et O_4 répète l'exercice avec $Δ_3$ et attaquent $Δ_1$ à 2vs1 de l'autre côté.
- Continu. 2vs1 dans un couloir latéral.



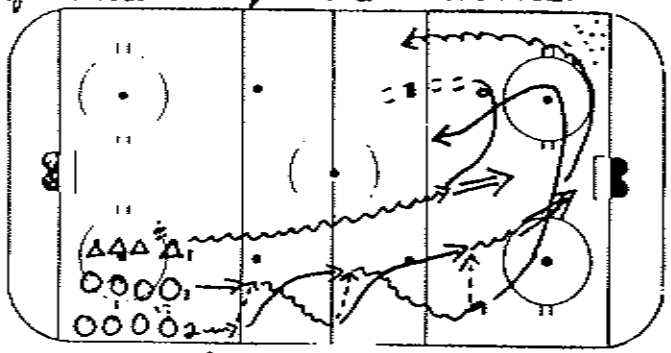
4. 2 vs 1 (ALLER - RETOUR)

- Les O sont à la ligne bleue en 2 colonnes.
- Les Δ sont en 2 groupes à la ligne rouge.
- O_1 et O_2 attaquent $Δ_1$ à 2vs1. Aussitôt l'attaque terminée, on récupère une rondelle dans le coin et on contre-attaque à nouveau (retour) à 2 vs 1 contre $Δ_2$
- O_3 et O_4 amorce leur attaque aussitôt la première attaque terminée.



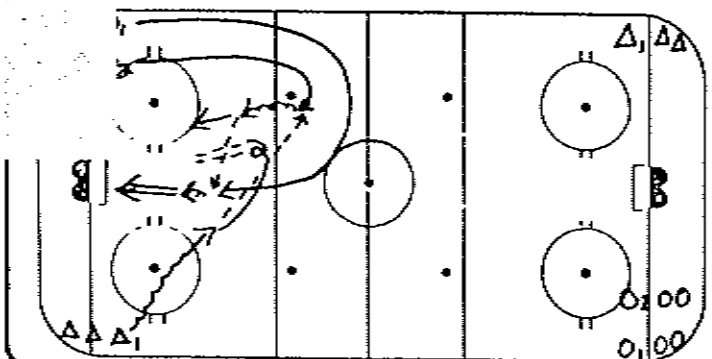
Exercice 5. 2vs1 (LA ROUE)

- Formez 3 colonnes : 1 de Δ et 2 de O.
- Δ_1 patine avec la rondelle et prend un tir frappé de l'intérieur de la ligne bleue.
- O_1 et O_2 montent la patinoire en se faisant des passes. O_1 ou O_2 effectue un tir au but.
- O_1 et O_2 récupèrent une rondelle et déclanchent une attaque à 2vs1 contre Δ_1.
- Le groupe suivant part aussitôt que les précédents franchissent la ligne bleue lors du 2vs1.



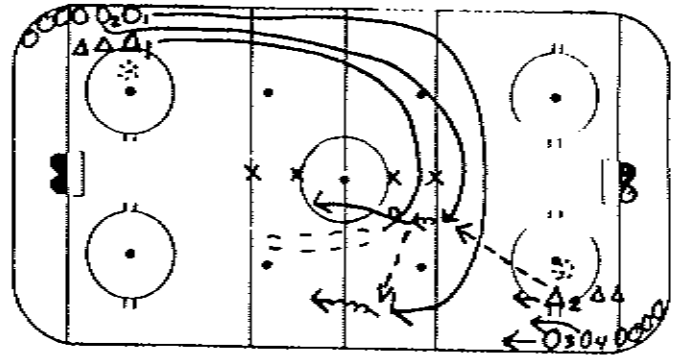
6. 2vs1 (CROCHET À LA LIGNE BLEUE)

O sont dans un coin et les Δ dans l'autre.
O_2 exécutent une boucle en zone neutre.
fait une passe à O_1 ou O_2 et ceux-ci attaquent
vs1.
ercice se fait aux 2 extrémités



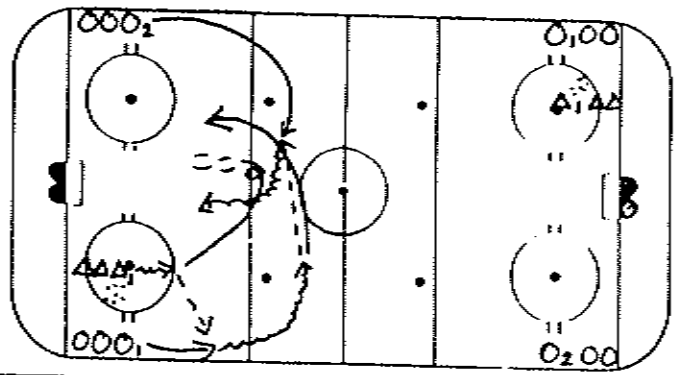
Exercice 7. 2vs1 (SWING DRILL)

- Les O et les Δ forment 2 lignes dans des coins opposés.
- O_1, O_2 et Δ_1 montent la patinoire le long de la bande.
- Δ_2 passe à O_1 ou O_2 et ceux-ci attaquent 2vs1 contre Δ_1.
- Lorsqu'ils ont passé la rouge, Δ_2, O_3 et O_4 répètent l'exercice dans l'autre sens.



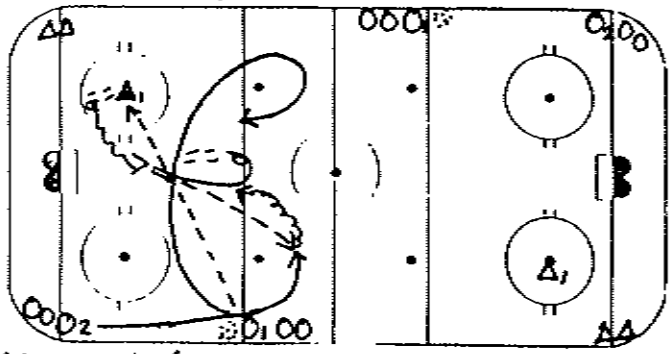
8. 2vs1 (CROISEMENT ½ ZONE)

- On forme 2 lignes de O le long de la bande et une ligne de Δ au point de mise en jeu.
- Δ_1 amorce l'exercice en passant à O_1. O_1 passe à O_2 en zone neutre et ceux-ci se croisent, puis attaque Δ_1 à 2vs1.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



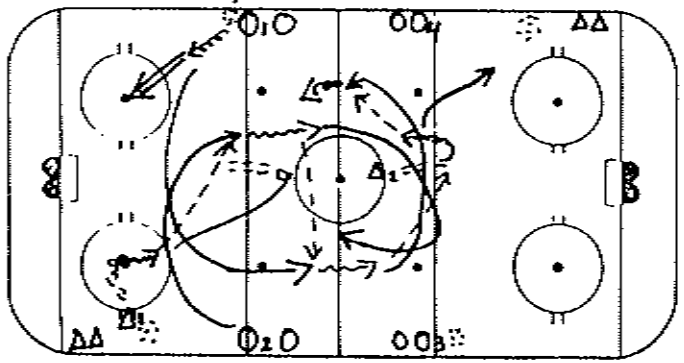
Exercice 9. 2vs1 (LOOP DRILL)

- On place les O dans un coin et à l'extérieur de la ligne bleue, du même côté, le long de la bande.
- Les Δ sont dans le coin opposé.
- O_1 passe à Δ_1 puis fait un grand virage pour contourner vers l'intérieur le point de mise en jeu de l'autre côté de la patinoire.
- O_2 patine le long de la bande et contourne lui aussi le point de mise en jeu de son côté.
- Δ_1 passe à O_2. O_1 et O_2 attaquent Δ_1 à 2vs1.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



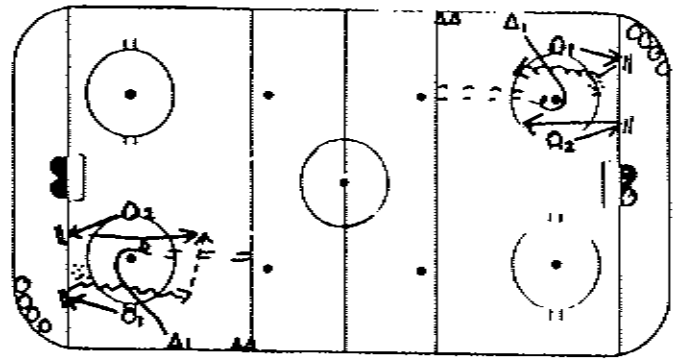
10. 2vs1 (SORTIE DE ZONE ET REGROUPEMENT)

- Les O sont le long de la bande à la ligne bleue et les Δ aux oreilles le long de la bande.
- O_1 commence par un tir au but. Après le tir Δ_1 amorce une sortie de zone avec O_2 et O_1. Ceux-ci se croisent.
- O_1 ou O_2 passe à Δ_2, se croisent (regroupement).
- Δ_2 remet à O_1 ou O_2 qui attaquent Δ_1 à 2vs1.
- O_3, O_4 et Δ_2 répètent de l'autre côté.



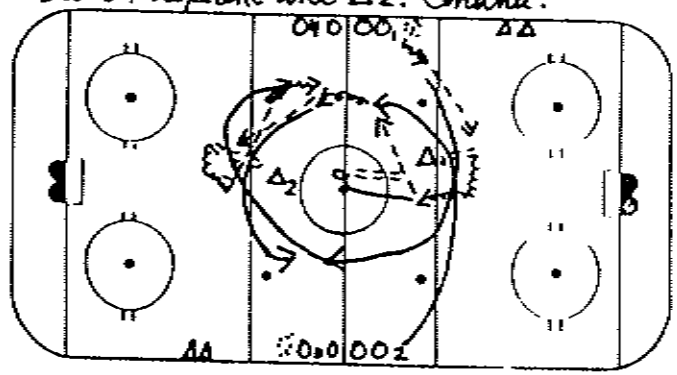
Exercice 11. 2vs1 (ACCÉLÉRATION)

- Δ_1 est le long de la bande, juste au-dessus du cercle de mise en jeu.
- O_1 et O_2 sont aux oreilles du même cercle.
- Au sifflet, O_1 et O_2 patinent jusqu'à la ligne des buts, s'arrêtent, O_1 récupère une rondelle, O_1 et O_2 remontent à toute vitesse pour attaquer Δ_1 à 2vs1.
- Δ_1, également au sifflet, tourne autour du point de mise en jeu, pivote et patine du reculons.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



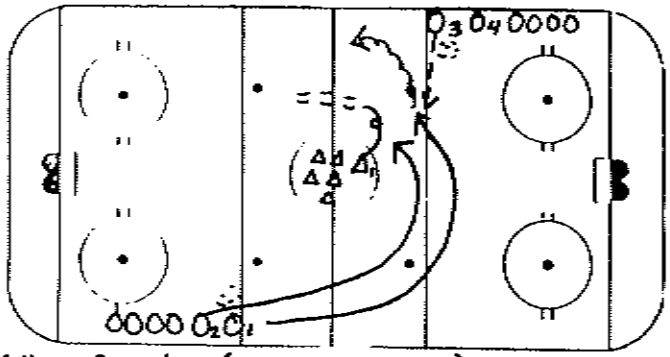
11. 2vs1 (REGROUPEMENT TEAM CANADA)

- Les O sont en zone neutre le long de la bande et les Δ près des oreilles. Placer 2 Δ tel qu'indiqué.
- O_1 passe à Δ_1 et permute avec O_2.
- Δ_1 passe à O_2. O_2 passe à Δ_2 et permute à nouveau avec O_1.
- Δ_2 passe à O_1 et celui-ci avec O_2 attaquent Δ_1 à 2vs1.
- O_3 et O_4 répètent avec Δ_2. Continu.



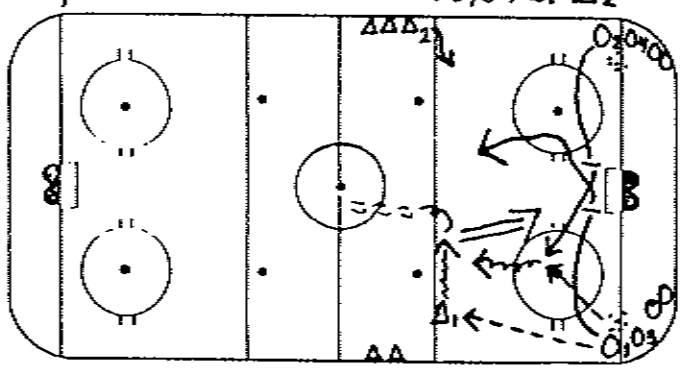
Exercice 13. 2 vs 1 (LA BANANE)

- Les O sont à l'intérieur de la ligne bleue sur des côtés opposés. Les Δ sont dans le cercle central.
- O_1 et O_2 patine vers l'autre zone. O_1 reçoit une passe de O_3 et attaque à 2 vs 1 contre Δ_1 avec O_2.
- O_3 et O_4 répètent de l'autre côté



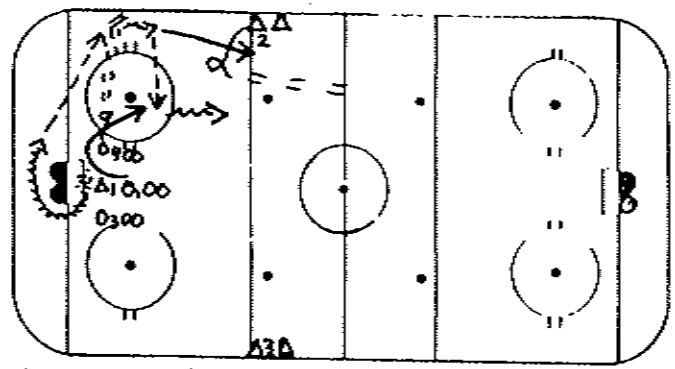
14. 2 vs 1 (DEFLECT DRILL)

- Les O sont dans les coins et les Δ à la ligne bleue le long de la bande.
- O_1 passe à Δ_1. Δ_1 glisse et tire au but pendant que O_1 et O_2 tentent la déviation.
- O_1 et O_2 n'arrêtent pas leur course et attaquent Δ_1 à 2 vs 1 après réception de passe de O_3.
- Répéter de l'autre côté avec O_3, O_4 et Δ_2



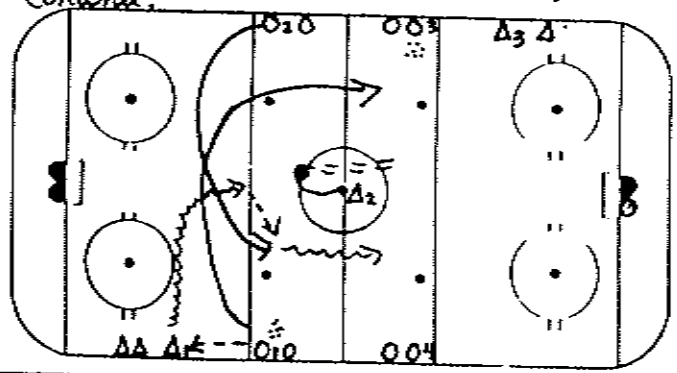
Exercice 15. 2 vs 1 (APPUI DU CENTRE)

- Un Δ (Δ_1) passeur, les autres à la ligne bleue.
- Les O en 3 colonnes : O_1 (centre); O_2 (ailier gauche) et O_3 (ailier droit).
- Δ_1 récupère une rondelle, fait le tour du filet et passe à O_2 qui donne une option de sortie de zone.
- O_1 appuie O_2 et attaque avec celui-ci à 2 vs 1 contre Δ_2.
- Répéter avec O_1 et O_3. Continu.



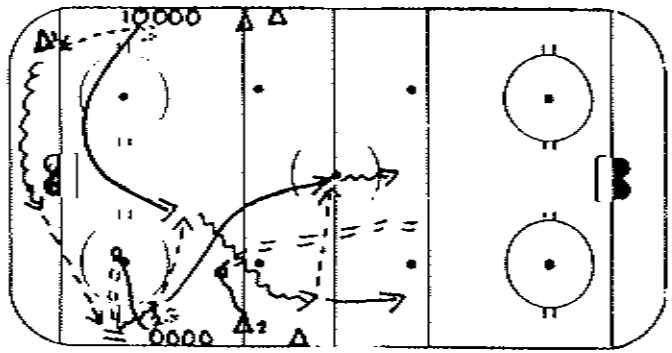
16. 2 vs 1 (RETOUR AU CENTRE)

- Les O sont le long de la bande, à la ligne bleue.
- Les Δ sont en haut du cercle de mise en jeu le long de la bande.
- O_1 passe à Δ_1 et croise avec O_2. Δ_1 retourne au centre avec le disque et passe à O_1 ou O_2 qui attaquent rapidement à 2 vs 1 contre Δ_2.
- O_3 et O_4 répètent avec Δ_3 pour attaquer Δ_1.
- Continu.



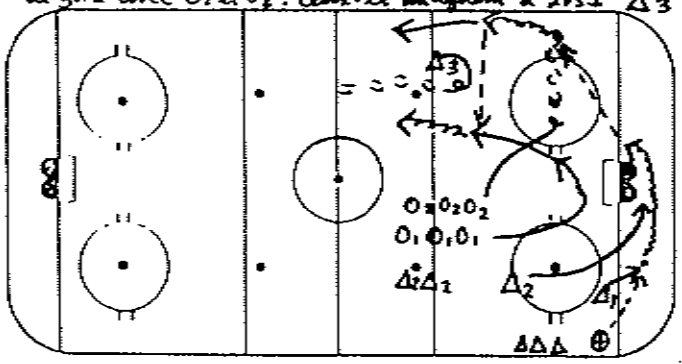
Exercice 17. 2 vs 1 (BREAKOUT)

- Les O sont le long de la bande (en haut des oreilles) et les Δ à la ligne bleue, sauf un Δ_1 qui agit comme passeur.
- O_1 passe à Δ_1. Δ_1 se déplace derrière le filet avec la rondelle et passe à O_2. O_1 appuie dans le couloir central. O_1 et O_2 attaquent Δ_2 à 2 vs 1.
- Répéter de l'autre côté.



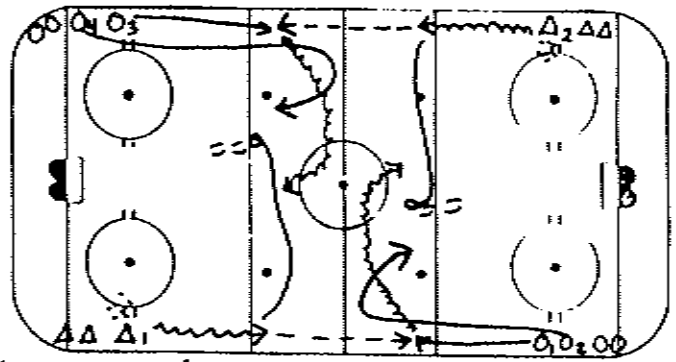
18. 2 vs 1 (LIRE LA PRESSION)

- Les Δ agissent tour à tour comme passeur et défenseur.
- Un groupe d'ailier (Δ_2) agit comme forechecker pendant que les centres (O_1) et les autres ailiers (O_2) agissent comme attaquants.
- L'entraîneur tire une rondelle à Δ_1 qui doit lire la pression du forechecker (Δ_2) et faire le jeu pour la sortie de zone avec O_1 et O_2. Ceux-ci attaquent à 2 vs 1 Δ_3.



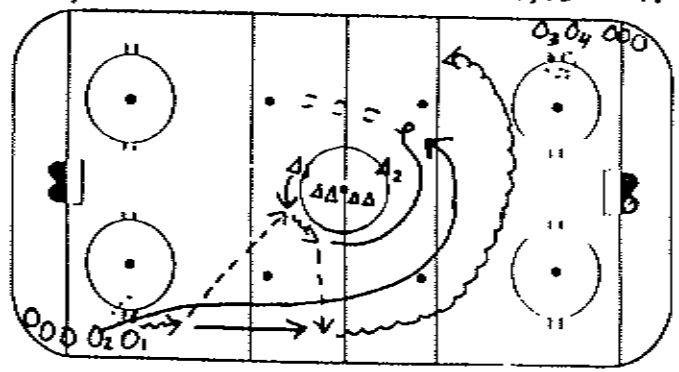
Exercice 19. 2 vs 1 (TRANSITION #1)

- Placer les O et les Δ dans des coins opposés.
- Au sifflet, Δ_1 patine avec le disque vers la zone neutre, de même que O_1 et O_2. Δ_2, O_3 et O_4 font la même chose de l'autre côté.
- Δ_1 passe à O_1 et Δ_2 à O_3. O_1 et O_2 attaquent alors Δ_2, tandis que O_3 et O_4 font de même avec Δ_1.
- S'assurer d'éviter les 2 lignes.



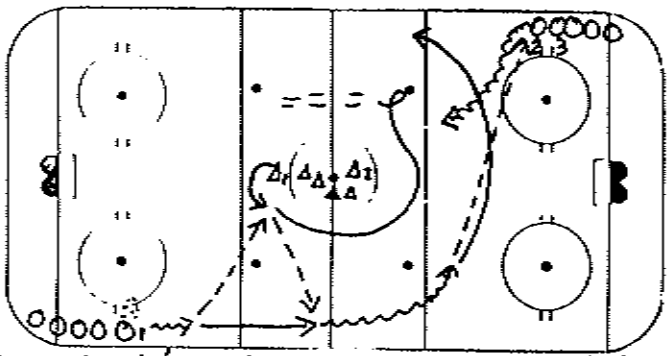
20. 2 vs 1 (PASSE ET VA DANS LE CENTRE #1)

- Les O sont dans les coins et les Δ dans le cercle central.
- Au sifflet, O_1 part avec O_2. O_1 passe à Δ_1 qui fait un tracé circulaire. Δ_1 remet à O_1 (passe et va). O_1 et O_2 attaquent ensuite Δ_1 à 2 vs 1.
- En même temps, O_3, O_4 et Δ_2 font de même de l'autre côté.
- Pour plus de clarté, on illustre seulement O_1, O_2 et Δ_1.



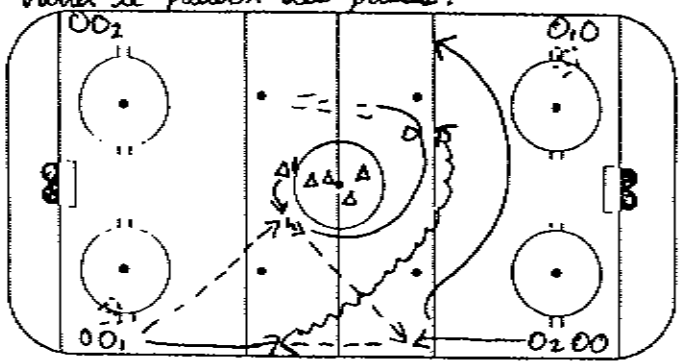
Exercice 21. 2 vs 1 (PASSE ET VA DANS LE CENTRE #2)

- Les joueurs sont placés comme à l'exercice 21.
- L'exercice se déroule d'un seul côté à la fois.
- O_1 patine avec le disque et [illegible] un passe et va avec Δ_1 qui fait un tracé circulaire.
- Δ_1 remet à O_1, et soutient. O_1 passe à O_2 et attaque avec celui-ci à 2 vs 1 au retour.
- O_3 amorce une nouvelle attaque avec Δ_2



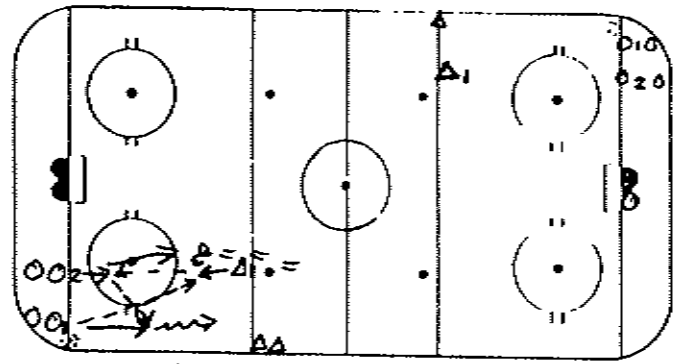
22. 2 vs 1 (PASSE ET VA DANS LE CENTRE # 3)

- Les O forment 2 colonnes (O_1 et O_2) de chaque côté de la patinoire. Les Δ sont dans le cercle central.
- Au sifflet, O_1 passe à Δ_1 qui fait un tracé circulaire. O_2 qui est parti au sifflet reçoit aussitôt la passe de Δ_1.
- O_2 remet à O_1 (one-touch) et ceux-ci attaquent Δ_1 à 2 vs 1. O_1 et O_2 changent de rôle après chaque attaque.
- L'exercice peut se faire des 2 côtés en même temps. O_2 doit recevoir la passe de Δ_1 en zone neutre.
- Varier le pattern des passes.



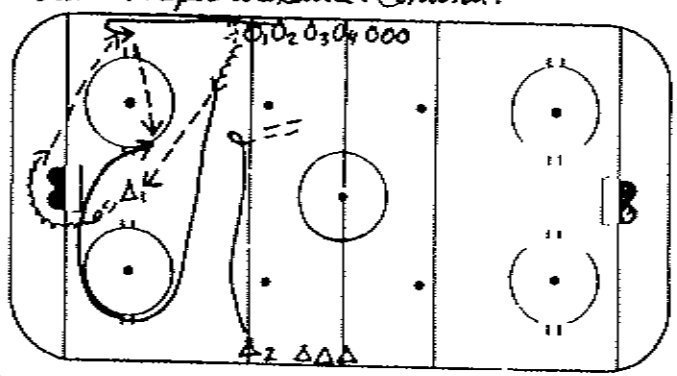
Exercice 23. 2 vs 1 (CONTINU)

- O_1 et O_2 sont à la ligne des buts et Δ_1 à la ligne bleue.
- O_1 passe à Δ_1 dès que celui-ci se met en mouvement. Après la passe O_1 et O_2 se mettent en mouvement.
- Δ_1 remet à O_2 et patine à reculons pour le 2 vs 1.
- O_2 remet aussitôt à O_1 et attaque.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Varier la distance de Δ_1 au départ de l'exercice.



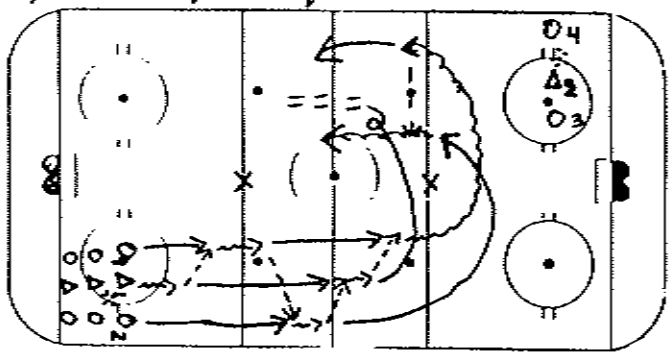
24. 2 vs 1 (LEMAIRE)

- Les O sont sur un côté le long de la bande et les Δ de l'autre, sauf Δ_1 qui agit comme passeur.
- O_1 patine et passe à Δ_1. Δ_1 patine à reculons, pivote, passe derrière le filet et fait une passe à O_2 qui appuie à l'aile.
- O_2 avance à O_1 et les 2 O attaquent à 2 vs 1 contre Δ_2.
- O_3 et O_4 répète l'exercice. Continu.



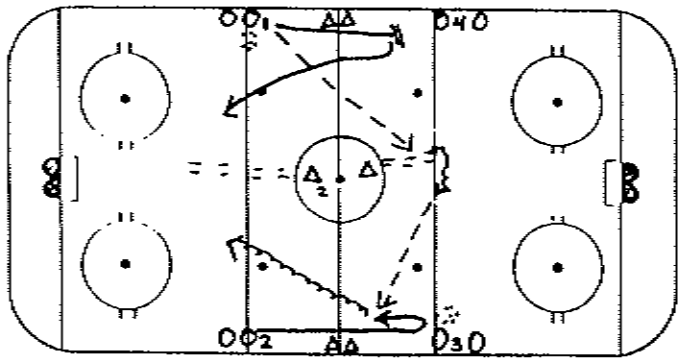
Exercice 25. 2vs1 (3vs0 - 2vs1)

- Les O et les Δ forment 3 colonnes tel qu'indiqué.
- Les Δ sont les rondelles au départ.
- Δ_1 avec O_1 et O_2 attaquent à 3vs0 jusqu'à la 2e ligne bleue.
- Δ_1 doit passer à l'intérieur du cône (x) alors que O_1 et O_2 passent à l'extérieur.
- O_1 et O_2 attaquent Δ_1 2vs1 au retour.
- Δ_2, O_3 et O_4 répètent lorsque Δ_1, O_1 et O_2 ont passé la ligne rouge.



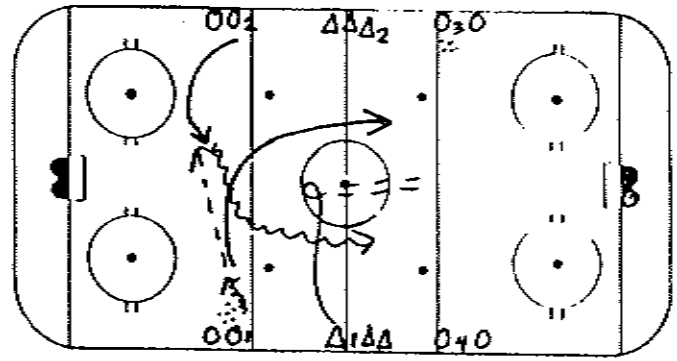
26. 2vs1 (LARGE - 4 COINS)

- Les O sont en 4 groupes, aux lignes bleues.
- Les Δ sont à la ligne rouge, en 2 groupes.
- O_1 passe à Δ_1 et fait un repli offensif avec O_2, en jouant très large (longer la bande).
- Δ_1 passe à O_2. O_1 et O_2 attaquent Δ_2 à 2vs1.
- O_3 et O_4 répètent de l'autre côté.



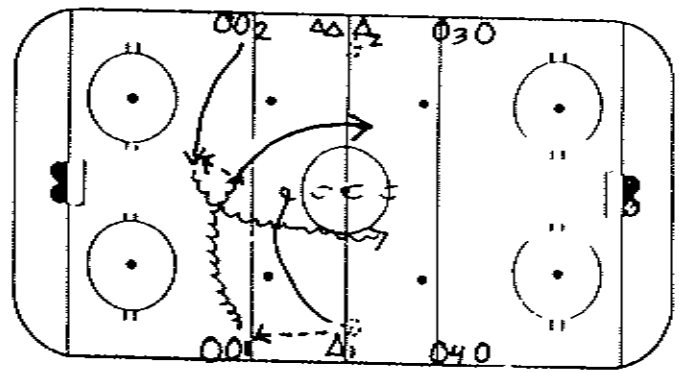
Exercice 27. 2vs1 (4 COINS #1)

- Les O sont aux lignes bleues (4 coins) et les Δ en 2 groupes à la ligne rouge.
- Départs alternatifs : O_1 et O_2 contre Δ_1 ; O_3 et O_4 contre Δ_2.
- O_1 et O_3 sont les passeurs.
- Varier les différentes sortes de passes au départ. (ex: drop pass, passe large, etc.).



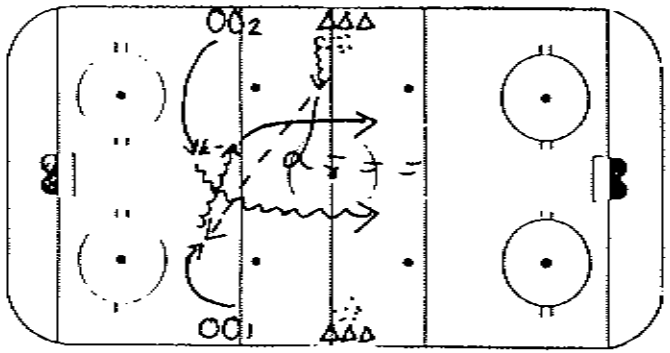
28. 2vs1 (4 COINS #2)

- Même disposition qu'à l'exercice 27, sauf que c'est le Δ qui amorce le jeu par une passe à un O.
- Δ_2, O_3 et O_4 répètent dans l'autre sens.



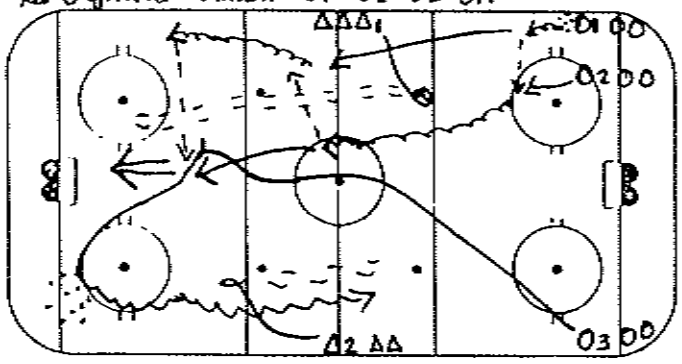
Exercice 29. 2 vs 1 (4 coins # 3)

- Même disposition que les exercices 27 et 28, sauf que la passe se fait en diagonale par le Δ opposé.
- Le Δ prend le centre avant de faire sa passe.
- Les O ne peuvent se mettre en mouvement tant que Δ ne le soit.



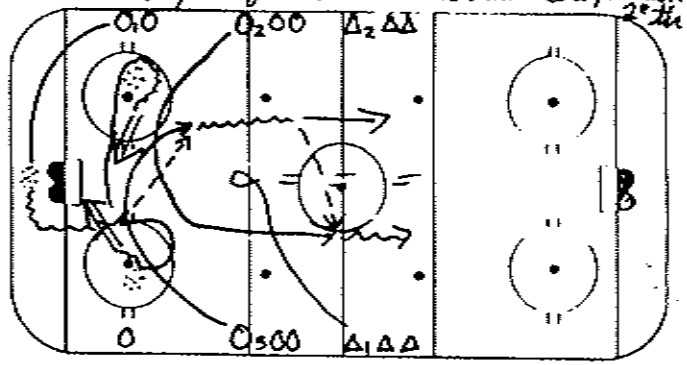
30. 2 vs 1 (WALSH 2 vs 1 - 1 vs 1)

- Les O sont placés en 3 groupes : O1, O2 et O3.
- Les Δ en 2 groupes : Δ1 et Δ2.
- Au sifflet, O1 et O2 attaquent Δ1 à 2 vs 1. O3 du coin opposé effectue un repli défensif et tente de créer un 2 vs 2.
- Lorsque l'attaque est terminée, O3 récupère une rondelle et attaque 1 vs 1 contre Δ2.
- Les O font la rotation : O1 - O2 - O3 - O1.



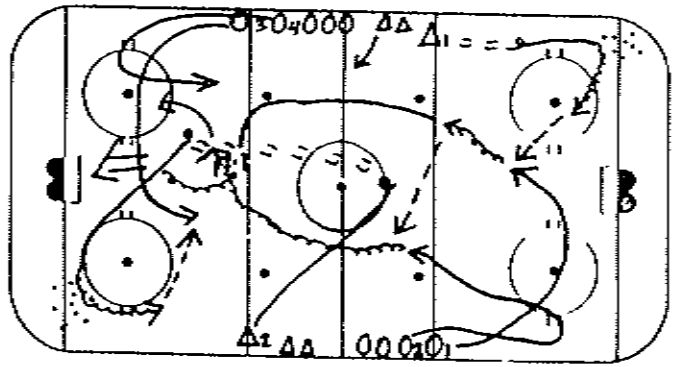
Exercice 31. 2 vs 1 (BREAKOUT - 2 SHOTS)

- Placer un trio (O1) dans la zone défensive et les 2 autres (O2 et O3) à la ligne bleue. Les Δ forment 2 groupes (Δ1 et Δ2).
- O1 va derrière le filet, récupère une rondelle et passe à O2 ou O3 qui croisent. O2 et O3 attaquent Δ1 à 2 vs 1.
- Après sa passe, O1 récupère une rondelle et prend un 1er tir, puis fait de même de l'autre côté pour un 2e tir.



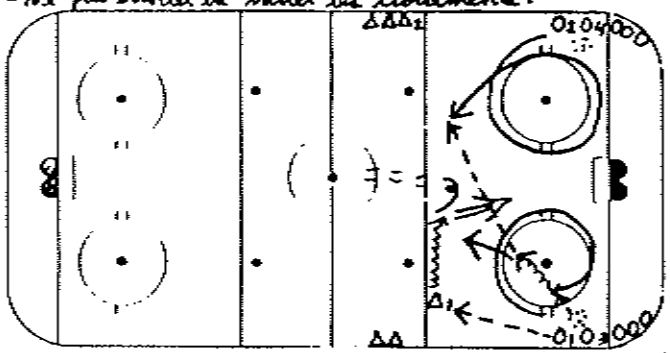
32. 2 vs 1 (RÉCUPÉRATION DE RONDELLE)

- Δ1 récupère une rondelle dans le coin et passe à O1 qui appuie dans le couloir central, pendant que O2 demeure dans le couloir latéral.
- O1 et O2 attaque Δ2 à 2 vs 1.
- Après le 2 vs 1, Δ2 récupère une rondelle et relance l'attaque avec O3 et O4. Continu.



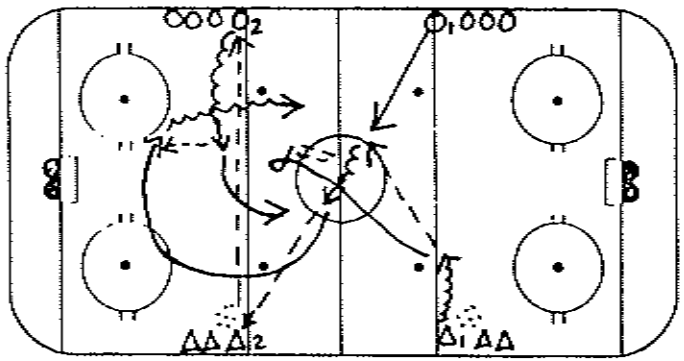
Exercice 33. 2vs1 (TIR ET CROISEMENTS)

- O_1 passe à Δ_1 qui tire au but.
- Pendant ce temps, O_1 et O_2 font des croisements autour des cercles de mise en jeu.
- O_1 reçoit une passe de O_3 et attaque 2vs1 avec O_2.
- Répéter avec O_4 et O_3 contre Δ_2.
- Variante : Inclure un autre Δ pour une passe avant le tir. Celui qui tire au but subit l'attaque à 2vs1.
- Ne pas oublier de varier les croisements.



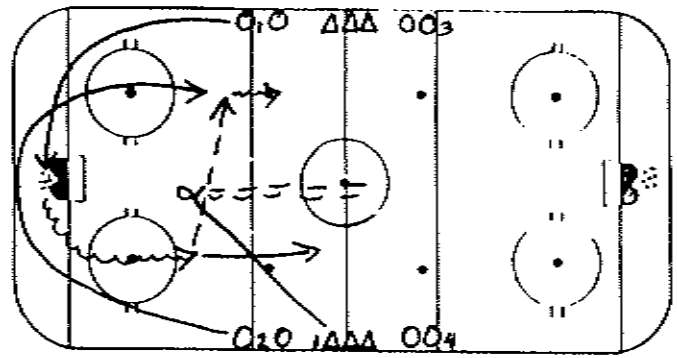
34. 2vs1 (APPUI DANS LE COULOIR CENTRAL)

- Δ_1 patine vers le centre et passe à O_1 qui appuie dans le couloir central.
- O_1 passe à Δ_2 qui transfert aussitôt à O_2. O_2 et et O_1 attaquent Δ_1 à 2vs1.



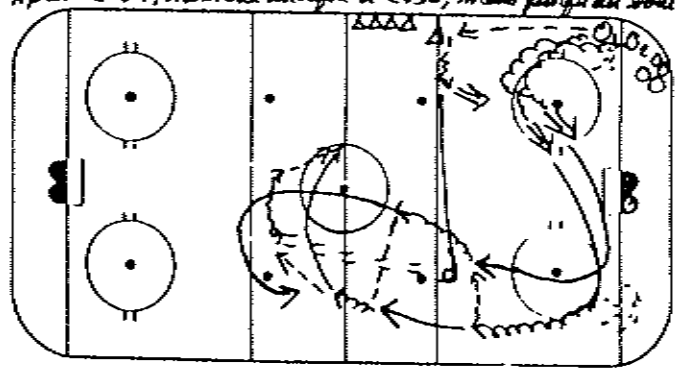
Exercice 35. 2vs1 (PERMUTATION)

- Les rondelles sont derrière les filets.
- O_1 va récupérer une rondelle derrière le filet et permute avec O_2 pour attaquer Δ_1 à 2vs1.
- O_3 et O_4 répètent dans l'autre sens.
- N.B. O_2 peut passer derrière le filet (tel qu'indiqué) ou devant.



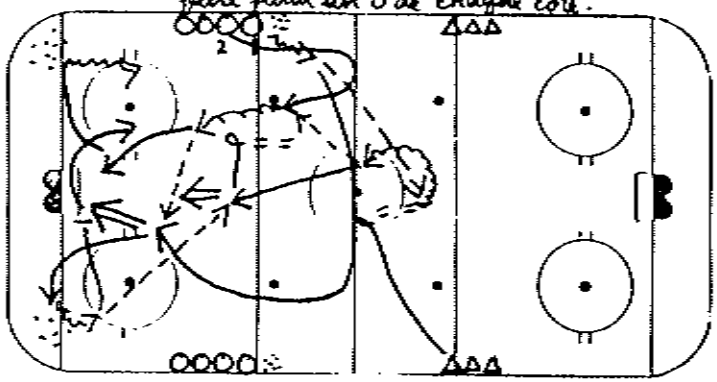
36. 2vs1 (SICILIANO)

- Les O sont dans un coin et les Δ à la ligne bleue le long de la bande. Des rondelles dans les 2 coins.
- O_1 passe à Δ_1 qui glisse et tire au but. Après le tir, O_1 et O_2 font une bonne et tient au but.
- O_1 récupère une rondelle dans l'autre coin et attaque avec O_2 2vs1 contre Δ jusqu'à la bleue adverse. Alors on se regroupe et on attaque 3vs0 avec Δ_1 qui soutient.
- Après le tir, nouvelle attaque à 2vs1, mais jusqu'au bout.



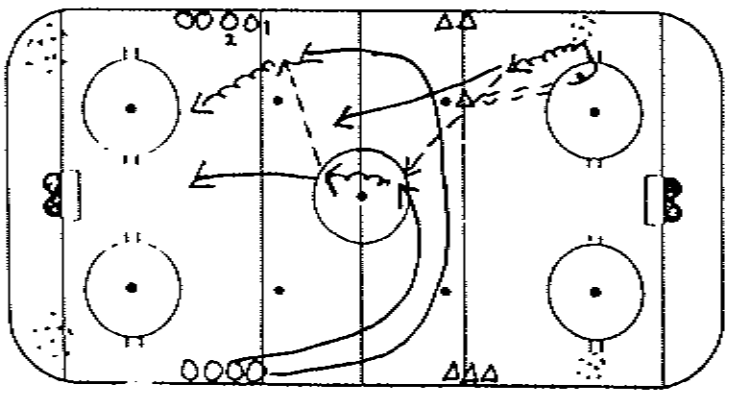
Exercice 37. 2vs1 (ZONE NEUTRE - 3vs0, 2vs1)

- Δ patine de l'avant jusqu'à la rouge, ensuite du recullons. Aussitôt qu'il touche la rouge, O_1 et O_2 partent.
- O_1 passe à Δ et celui-ci remet à O_2. O_2 relance à O_1 pour le tir au but. Après le tir, O_1 récupère une rondelle et passe à Δ qui soutient. Δ1 tire et O_1 et O_2 tentent la déviation.
- O_2 récupère une autre rondelle et attaque 2vs1 avec O_1.
- Variantes : - ajouter un forechecker en zone neutre.
  - faire partir un O de chaque côté.



38. 2vs1 (RONDELLE LIBRE)

- Même pattern que l'exercice 37, sauf que Δ récupère une rondelle libre aux oreilles.
- Variantes : - ajouter un forechecker.
  - faire partir un O de chaque côté.

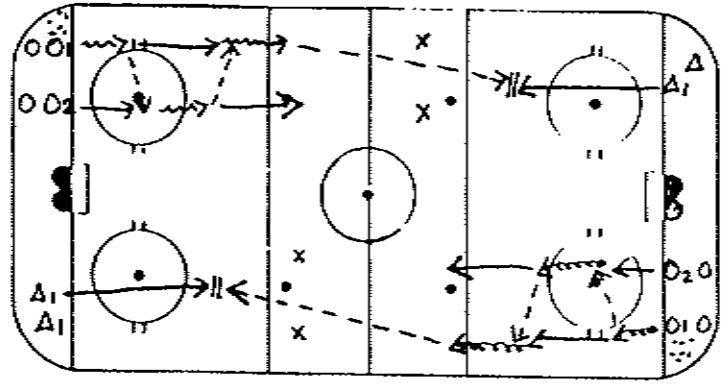


Exercice 39. 2vs1 (COUNTER/STEP-UP DRILL)

ÉTAPE 1 :

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps au sifflet.
- O_1 et O_2 patinent avec la rondelle vers l'autre extrémité tout en se faisant des passes.
- En même temps, Δ1 patine vers O_1 et O_2 et arrête à la tête des cercles, attendant une passe de O_1 ou O_2.
- O_1 ou O_2 passe à Δ1 lorsqu'il traverse la bleue. Les O patinent vers les cônes, tout en s'assurant de demeurer à l'intérieur.

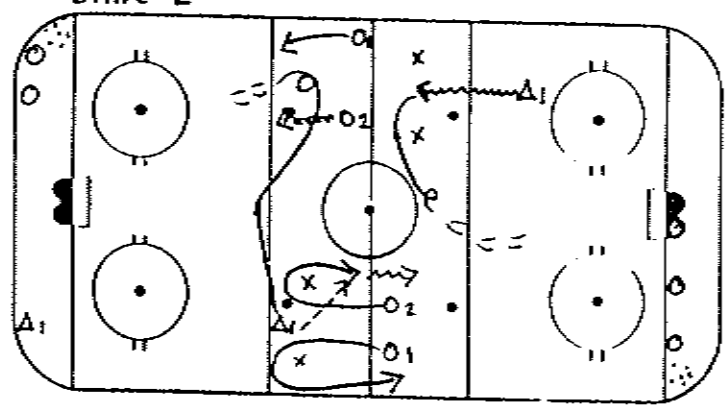
ÉTAPE 1



ÉTAPE 2 :

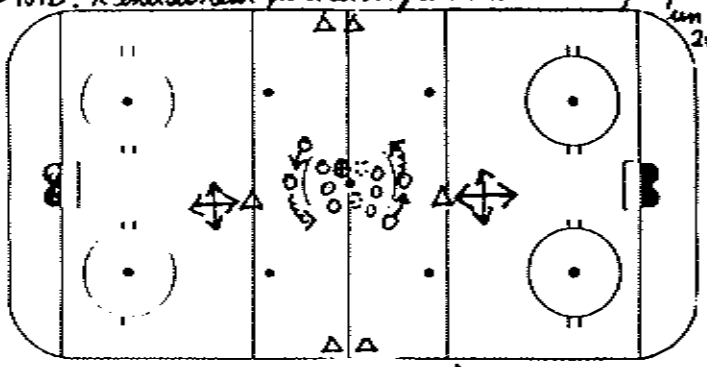
- O_1 et O_2 patinent vers les cônes et les contournent de l'intérieur vers l'extérieur.
- Δ1 passe à O_1 ou O_2, lorsque le contact visuel est créé.
- O_1 et O_2 attaquent l'autre Δ1 à 2vs1.
- Δ1 après sa passe, doit réagir rapidement sur la transition.
- Éviter les 2 lignes.

ÉTAPE 2



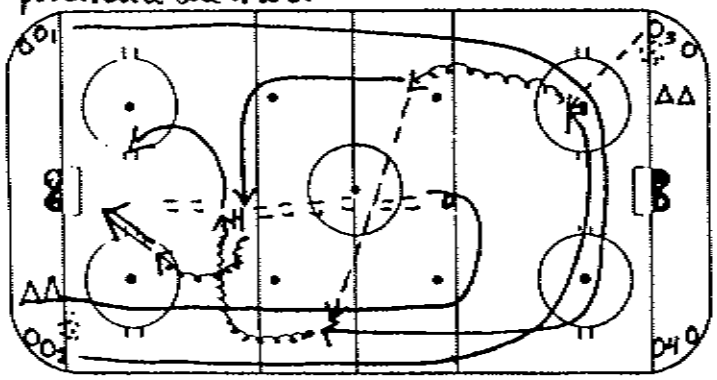
Exercice 40. 2vs1 (LIRE ET RÉAGIR - MAINE)

- 2 paires de O patinent autour du cercle central, une seule rondelle par paire.
- 2 Δ, un sur chaque ligne bleue.
- Les Δ demeurent en mouvement et doivent contrôler l'écart entre eux et les O.
- L'entraîneur indique auparavant aux O de quel côté ils attaqueront.
- Au sifflet, les O attaquent à 2vs1. Les Δ doivent lire et réagir.
- N.B. L'entraîneur peut envoyer un avant en appui pour un 2vs2



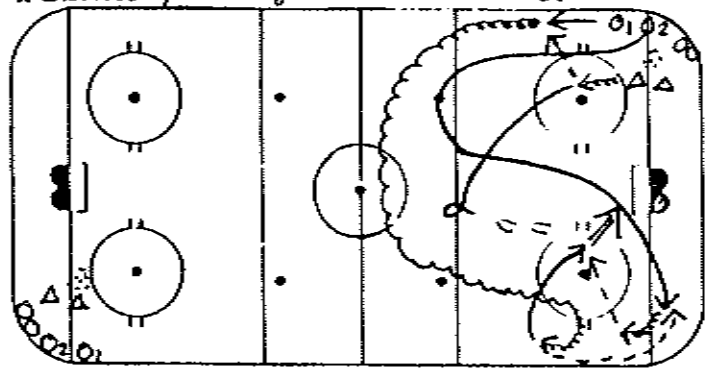
41. 2 vs 1 (MAINE - FLOW)

- Un Δ et 2 O (O_1 et O_2) patinent vers l'autre extrémité.
- O_2 reçoit une passe de O_3.
- Après la réception de passe, O_1 et O_2 permutent et attaquent Δ à 2vs1.
- Les Δ doivent demeurer large.
- En entrée de zone, ils utilisent le va-et-vient avec possibilité de bloc.



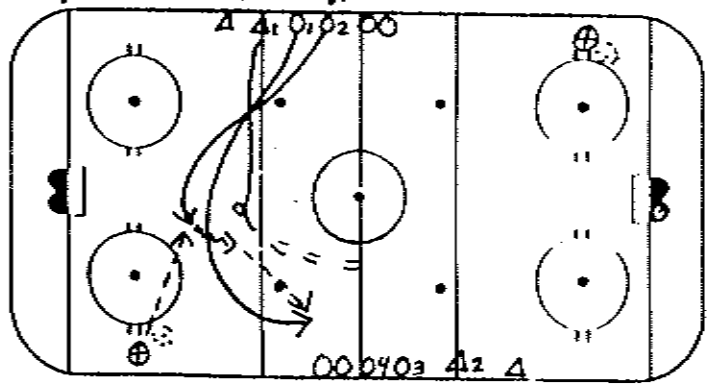
Exercice 42. 2 vs 1 (DRIVE ET CYCLING)

- Δ passe à O_1 et celui-ci patine en zone neutre et drive à l'extérieur.
- O_1 fait un délai en protégeant la rondelle. Entretemps O_2 a pénétré en zone offensive.
- O_1 roule la rondelle sur la bande et fonce vers le filet.
- O_2 récupère alors qu'il se dirigeait pour appuyer O_1.
- Si O_1 ne reçoit pas de passe de O_2, il revient derrière lui pour l'appuyer. Éventuellement, on doit terminer par un tir au but. Δ doit toujours presser le porteur.
- L'exercice peut se faire aux 2 extrémités.



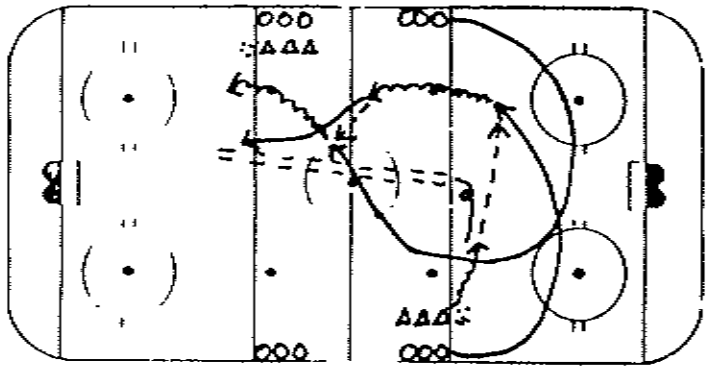
43 2vs1 (PAGÉ)

- $Δ_1$ dépasse la ligne bleue, pivote et patine à reculons.
- O_1 fait un grand crochet à l'extérieur et O_2 un plus petit au centre.
- ⊕ passe à O_1 ou O_2. 2vs1 à toute vitesse sur un ½ glace.
- L'exercice se fait dans les deux directions à la fois (au coup de sifflet).



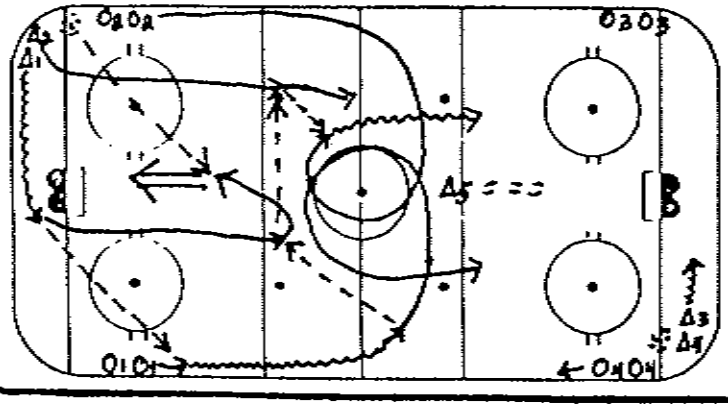
Exercice 44. 2vs1 (SWING - CONTINU)

- 4 groupes de O et 2 groupes de Δ.
- En alternance de chaque côté.
- 1 Δ et 2 O amorcent une attaque à 2vs1 à partir d'une passe de Δ.
- Continu.



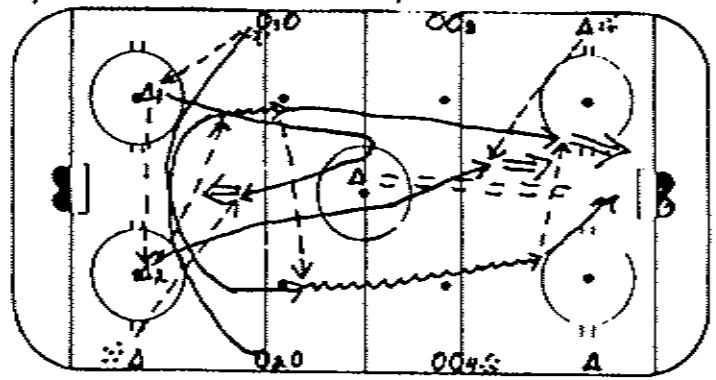
46. 2vs1 (REGROUPEMENT AVEC 2 DÉFENSEURS)

- Après la passe de Δ1, O1 et O2 patinent vers la zone neutre.
- Au sifflet, O1 passe à Δ1 ou Δ2 qui soutiennent.
- O1 et O2 se regroupent et reçoivent une passe de Δ1 ou Δ2.
- Placer Δ5 à la 2e ligne bleue pour débuter l'exercice.
- Le Δ qui passe aux O soutient l'attaque alors que l'autre Δ revient prendre un tir au but.
- Un côté à la fois.



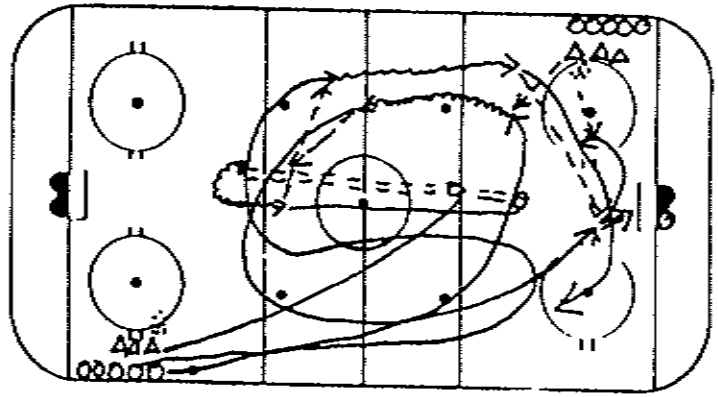
Exercice 46. 2vs1 (SUÉDOIS)

- Les O sont aux lignes bleues et les Δ aux ovailles.
- Au départ, placer 2 Δ aux points de mise en jeu et 1 Δ à la ligne rouge.
- O1 passe à Δ1 qui transfert à Δ2 pendant que O2 croise avec O1.
- Δ2 passe à un O qui attaquent 2vs1 avec Δ2 qui soutient. Δ1 soutient jusqu'au centre et revient prendre un tir au but.
- Après le 2vs1, Δ2 reçoit une passe et tire au but.



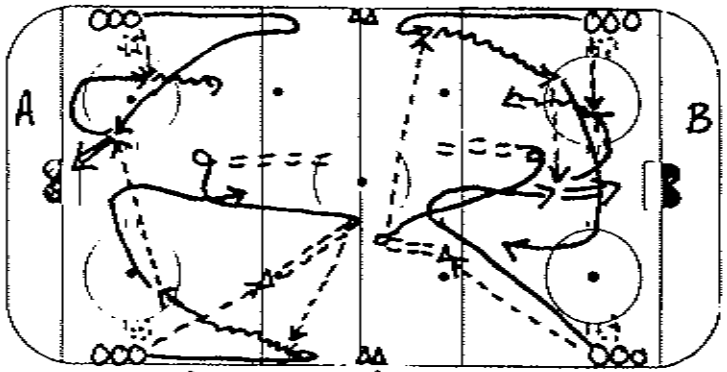
47. 2vs1 (SICILIANO - 3vsO MODIFIÉ)

- Idem à l'exercice #6 (flow-drills 3vsO), sauf qu'après le 3vsO, les O contre-attaquent à 2vs1 contre Δ.



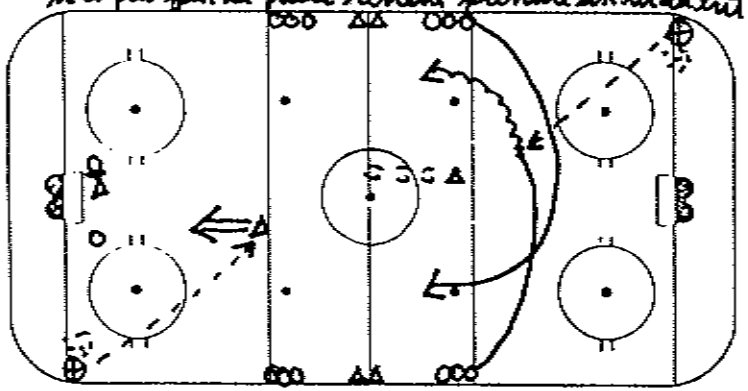
Exercice 48. 2vs1 (REGROUPEMENT, TRANSITION)

- Idem à l'exercice 56 (1vs1), sauf qu'on ajoute un 2e attaquant.
- Si c'est deux ailiers (A), ceux-ci restent large.
- Si c'est un centre et un ailier (B), le centre revient dans le couloir central.
- L'arrière peut passer à l'un ou l'autre des attaquants.



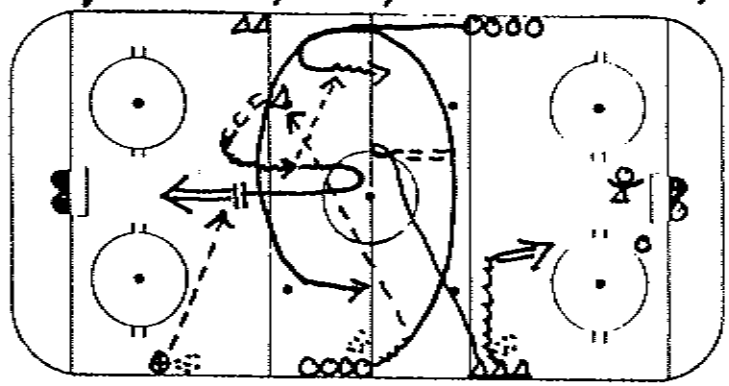
49. 2vs1 (REAL GAME)

- Les O sont en 4 groupes aux lignes bleues.
- Les Δ sont à la ligne rouge
- 2 O se croisent et attaquent Δ à 2vs1.
- Après le 2vs1, passe à un autre Δ qui tire au but. Continu.
- Variantes : - Les O débutent avec 2 tirs au but.
  - Placer 2 Δ pour regroupement. Le Δ qui n'a pas fait la passe revient prendre un tir au but.



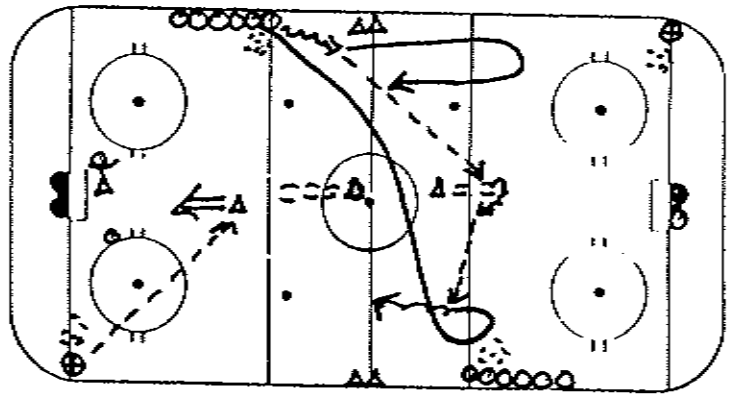
Exercice 50. 2vs1 (REGROUPEMENT)

- Les avants (O) sont divisés en 2 groupes, tout comme les arrières (Δ).
- Les O se regroupent avec un Δ et attaquent à 2vs1. Le Δ qui a fait la passe revient prendre un tir au but (avec mvt agilité).
- Après le 2vs1, un autre Δ prend un tir et on joue 2vs1 devant le filet.
- Changer les Δ de place après un certain temps.



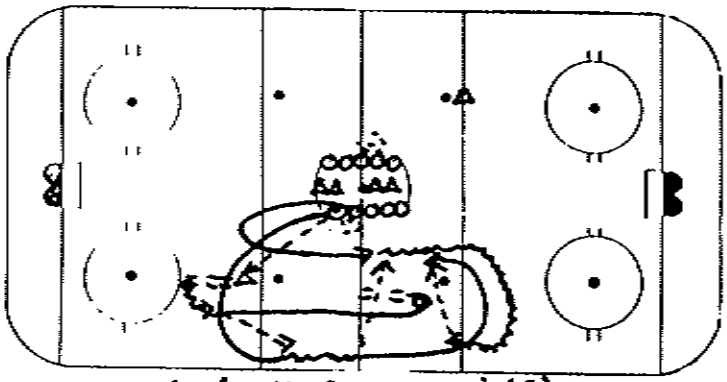
51. 2vs1 (REGROUPEMENT)

- Situation de regroupement avec un Δ et attaque à 2vs1. Les 2 O partent du même côté.
- Enchaîner avec un tir de la bleue de la part du Δ qui a relancé le regroupement. 2vs1 devant le filet.
- Continu. Garder contact visuel.



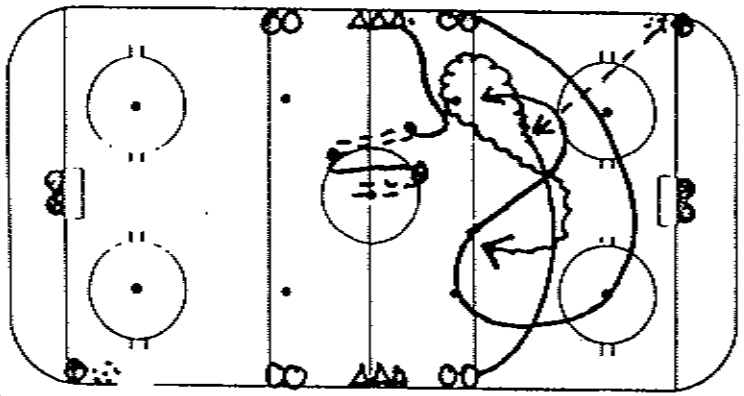
Exerci 52. 2vs1 (REGROUPEMENT 1/2 GLACE)

- Les joueurs sont tous dans le cercle central.
- Après la passe à Δ, regroupement et attaque à 3vs0.
- On se regroupe à nouveau (les 0) à l'autre ligne bleue, et on attaque 2vs1 le Δ au retour sur 1/2 glace.
- L'exercice se fait en même temps de l'autre côté.



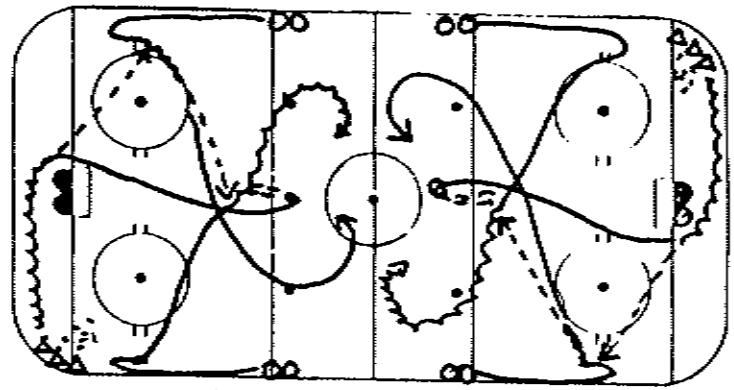
53. 2vs1 (REAL GAME MODIFIÉ)

- Idem à 2vs1 Real Game (Drill 49), sauf que les joueurs doivent revenir vers la zone et ensuite attaquer.



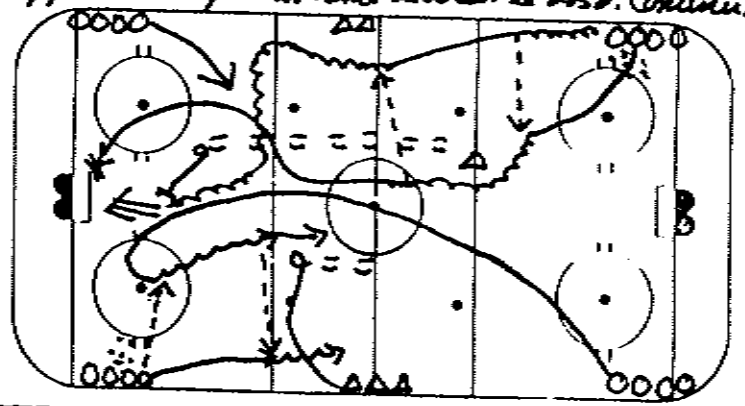
Exercice 54. 2vs1 (1/2 GLACE - PAPILLON)

- Δ amorce la sortie de zone à partir du coin.
- Δ passe à un 0 qui remet à l'autre 0 qui appuie dans le couloir central. Δ soutient.
- Les 0 se regroupent (croisement) en zone neutre et reviennent attaquer Δ à 2vs1.
- Le fait aux 2 extrémités à la fois.



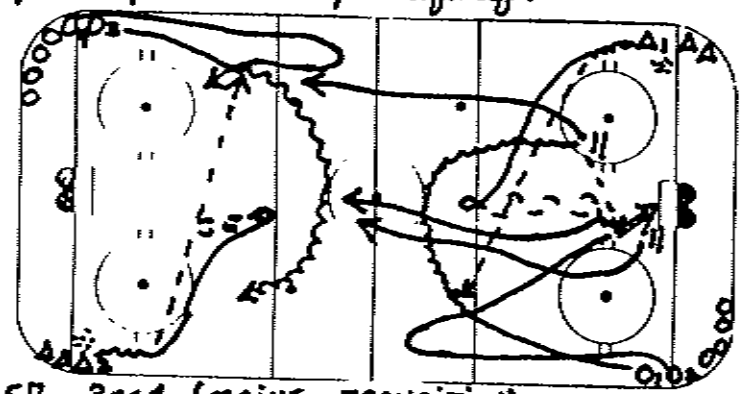
55. 2vs1 (WALSH - MAINE)

- Les 0 sont dans les coins et les Δ en zone neutre.
- Le drill débute avec 2 0 qui attaquent à 2vs1 contre Δ.
- Un 0 du coin opposé se replie et tente de créer un 2vs2.
- Après l'attaque, le joueur en repli reçoit une passe d'un autre 0 et attaque 2vs1 avec celui-ci. Le 0 opposé se replie et tente de créer le 2vs2. Continu.



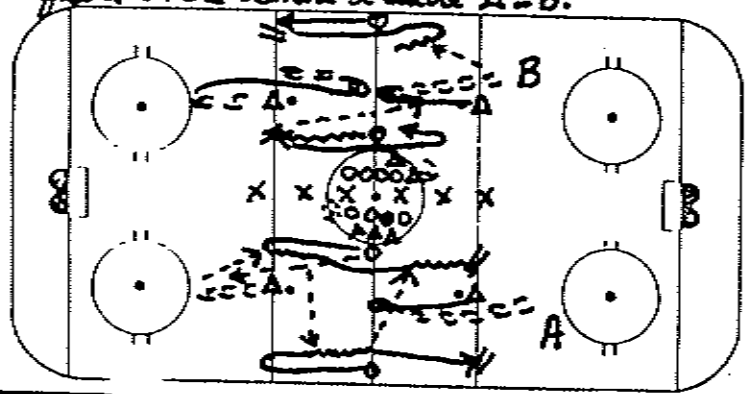
Exerc 56. 2vs1 (MAINE - 2vs1, 3vs3)

- Les O et les Δ sont dans des coins diagonalement opposés.
- Au sifflet, Δ1 passe à O1 et O2 et on joue 2vs1
- Après l'attaque, le coach siffle à nouveau, alors que Δ2, O3 et O4 exécutent le même exercice à l'autre extrémité.
- Δ1 doit joindre l'attaque alors que O1 et O2 backcheck pour créer un 3vs3.
- O1 et O2 doivent communiquer pour savoir quel joueur prendre en repli défensif.



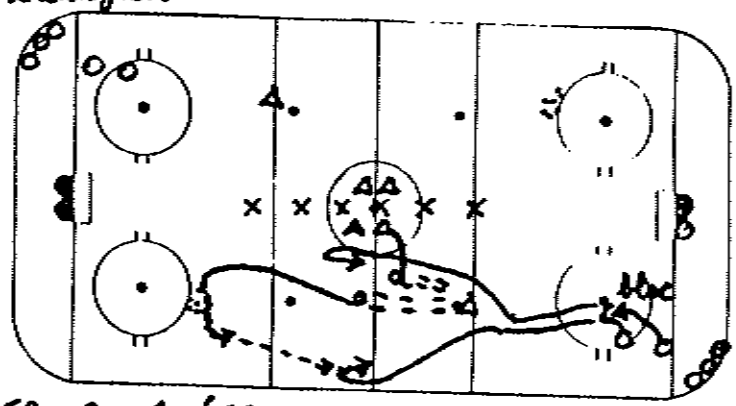
57. 2vs1 (MAINE - TRANSITION)

- L'exercice se fait des 2 côté en même temps.
- Placer 2 O (Δ) aux lignes bleues et 2 O à la rouge.
- Au sifflet, un O passe à un Δ pour un regroupement. Δ passe à O pour une attaque à 2vs1 - A.
- Les O arrêtent à la bleue et passe à nouveau en Δ.
- Ils se replient (transition) pour ensuite se regrouper à nouveau et terminent avec une attaque à 2vs1 contre l'autre A - B.



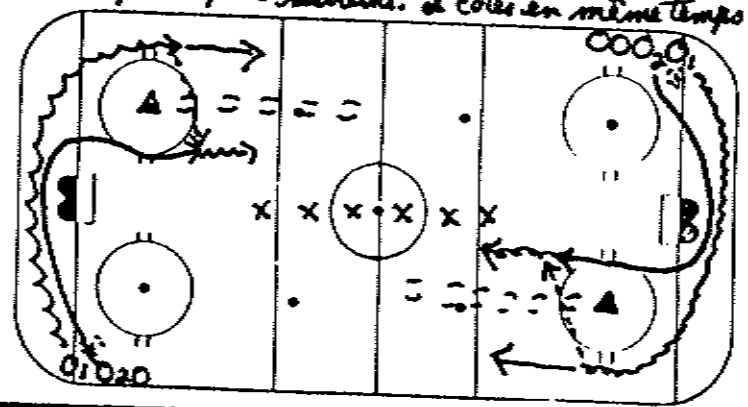
Exercice 58. 2vs1 (MAINE - BLOC, TRANSITION)

- Les Δ sont dans le cercle central et les O dans un coin.
- Idem à l'exercice 57, sauf qu'un des O fait un bloc sur l'autre O jusqu'à la bleue. Après la bleue, les O sont attaquants comme à l'exercice précédent.
- Δ part du reculons à la bleue, pivote à la rouge et récupère une rondelle libre pour amorcer l'attaque.



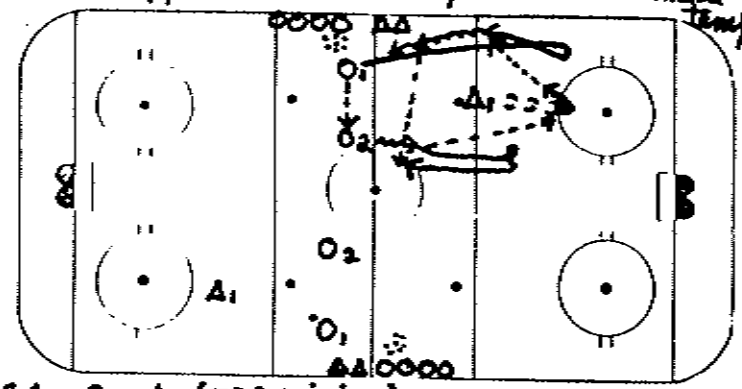
59. 2vs1 (TEAM CANADA - ESPACE RESTREINT)

- Les O sont dans les coins et les Δ sur les points de mise en jeu.
- Au sifflet, 2 O (O1 et O2) partent et passent derrière le filet.
- Δ ne peut pas patiner du reculons avant que O1 atteigne la ligne des buts. Travailler sur ½ patinoire pour espace restreint. 2 côté en même temps.



Exerci G0. 2vs1 (ESPACE RESTREINT)

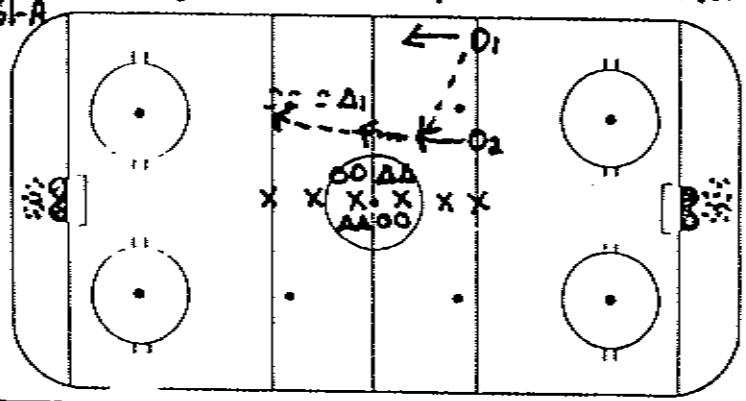
- O_1 passe à O_2, simulant un 2vs1 contre Δ_1.
- O_2 passe à Δ_1 qui fait la transition, et passe à O_1 ou O_2.
- O_1 et O_2 se regroupent et on répète la séquence 3 fois.
- Après la 3e répétition (regroupement), O_1 et O_2 attaquent Δ_1 à 2vs1.
- L'exercice se fait en espace restreint, forçant les joueurs à développer des actions rapides. 2 côtés en même temps.



G1. 2vs1 (TRANSITION)

- O_1 et O_2 exécutent 2vs1 et passent à Δ_1 (G1-A).
- Δ_1 fait la transition et passe à O_1 ou O_2.
- Δ_2 entre en action pour jouer 2vs1 contre O_1 et O_2 (G1-B)
- Si Δ_2 intercepte, il passe rapidement à O_3 ou O_4 pour une nouvelle séquence.
- Si O_1 et O_2 marquent, Δ_2 récupère une rondelle libre derrière le filet et relance le jeu pour O_3 et O_4 (G1-C)

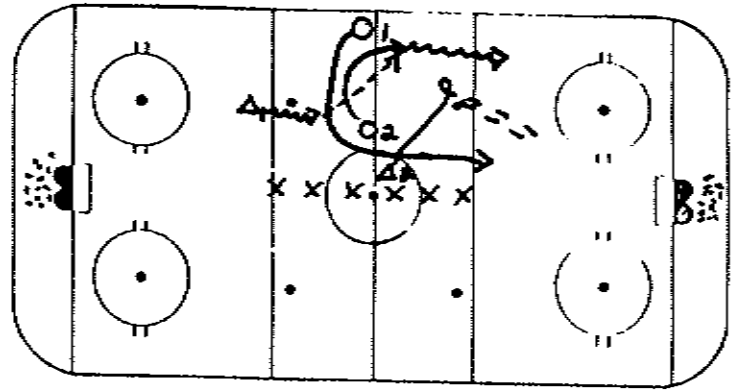
G1-A



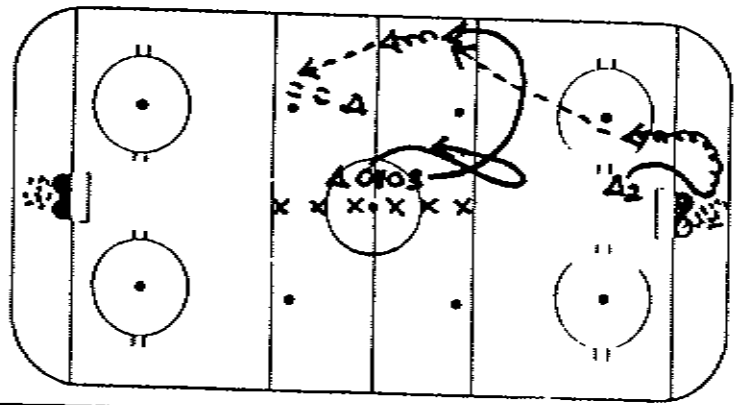
Exercice

N.B. - L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Les Δ changent de rôles à chaque répétition.

G1-B

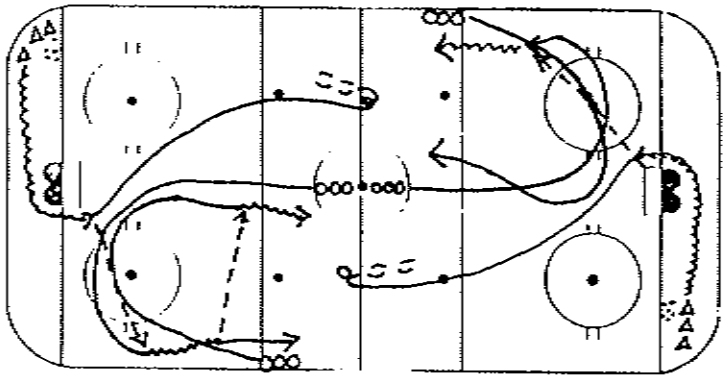


G1-C



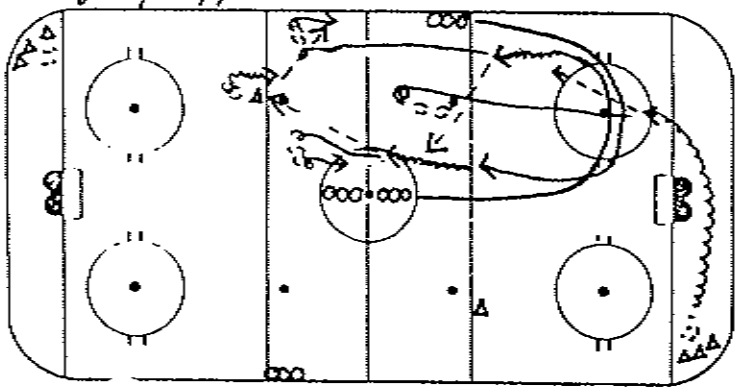
Exerc 62. 2vs1 (SORTIE DE ZONE - TRANSITION)

- Les Δ sont dans les coins.
- Les O sont en 4 groupes; 2 au centre et 2 aux bleues.
- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- Δ patine avec une rondelle pendant que les O permutent.
- Δ passe à un O et ceux-ci attaquent à 2vs1 contre le Δ opposé.
- Après sa passe, Δ réduit l'écart pour la transition offensive-défensive à 2vs1.



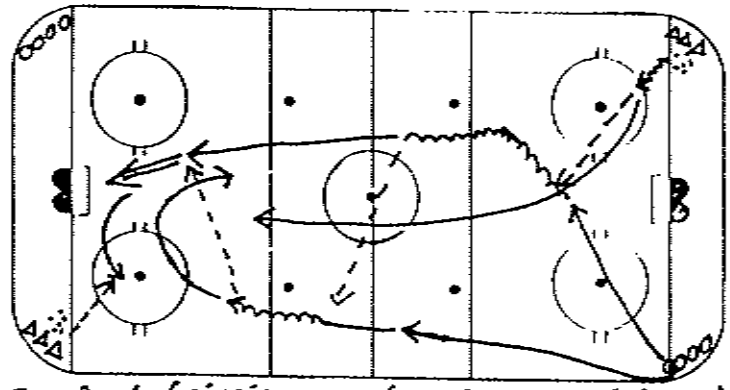
63. 2vs1 (SORTIE DE ZONE - TRANSITION)

- Idem à 62, sauf que les O se regroupent avec un autre D à l'autre ligne bleue et reviennent attaquer le D qui a fait la sortie de zone. D doit soutenir le jeu afin de réduire l'écart.
- Après l'attaque 2vs1, le D va à la ligne bleue pour faire le regroupement de l'attaque suivante du groupe opposé. Transition → demeurer en contact visuel.



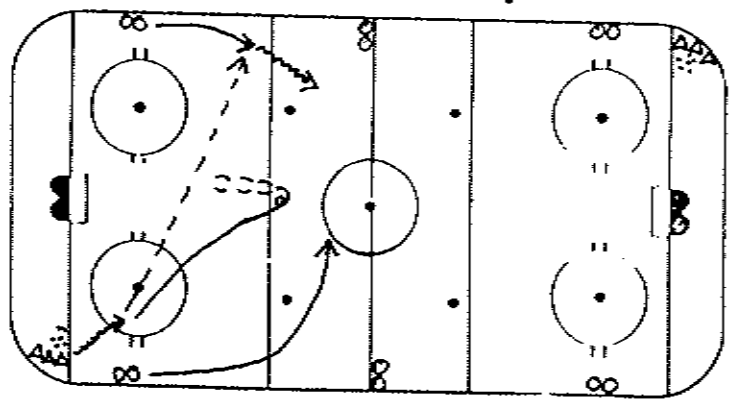
Exercice 64. 2vs1 (2vs0 - 2vs1)

- Les O et les Δ forment 2 groupes dans des coins opposés.
- Au signal, 2 O partent et reçoivent une passe de Δ pour une attaque à 2vs0. Δ soutient le jeu.
- Après le 2vs0, les O contre-attaquent à 2vs1 contre le Δ qui soutenait le jeu.



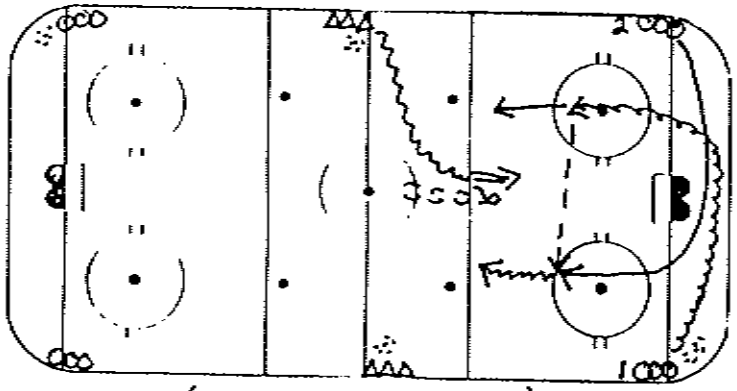
65. 2vs1 (DIFFÉRENTES SITUATIONS NUMÉRIQUES)

- Les D sont dans les coins et les avants selon leurs positions : ailiers gauches → à gauche; ailiers droits → à droite et centres → au centre, près de la bande à la rouge. L'exercice peut se faire des 2 côtés à la fois.
- Différentes situations : 2vs1 (AG-AD)
  2vs1 (A-C)
  2vs2 (A-D)
  3vs2 (trios)



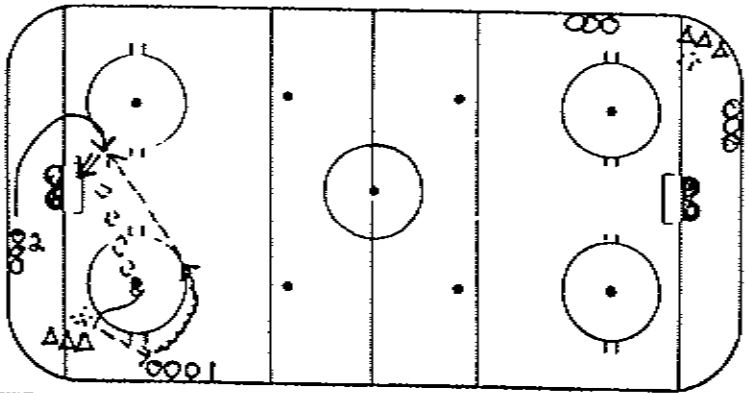
Exercice 66. 2vs1 (TIR DE LA BLEUE)

- Les avants sont dans les coins et les défenseurs à la rouge.
- Au sifflet, O1 et O2 permutent derrière le filet pendant que Δ patine et tire de la bleue.
- O1 et O2 attaquent 2vs1.
- N.B.: Les joueurs partent en même temps au sifflet. Δ doit obligatoirement tirer de la bleue.
- Répéter de l'autre côté.



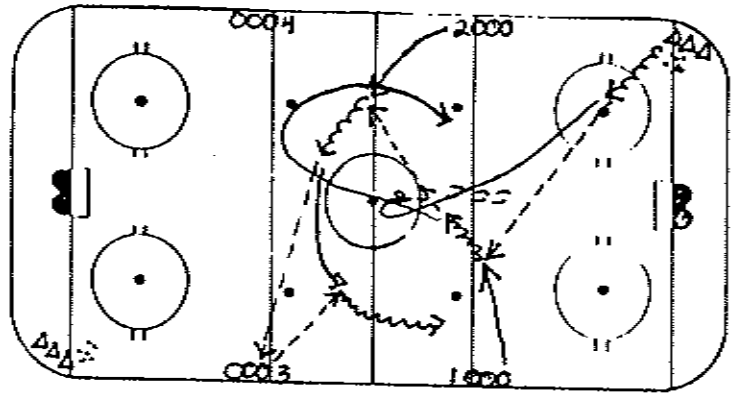
67. 2vs1 (ATTAQUE DANS LE DOS)

- Les avants forment 2 groupes, un aux oreilles et un derrière la ligne de but. Les Δ sont dans le coin.
- Δ passe à O1 et joue à 2vs1 avec O2 qui attaque dans le dos.
- Finir le jeu.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



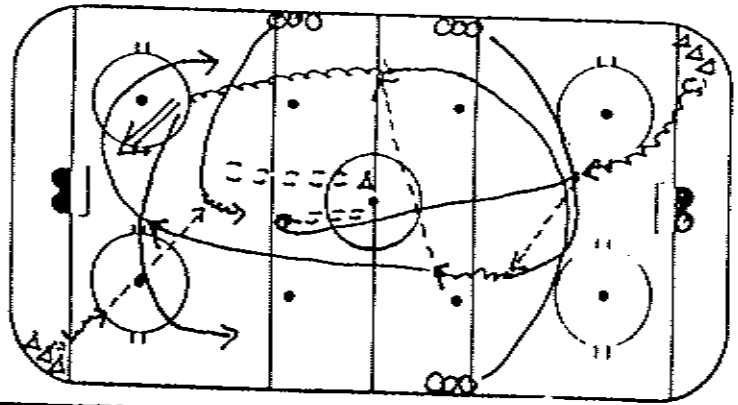
Exercice 68. 2vs1 (TRANSITION - ZONE NEUTRE)

- Les avants sont aux lignes bleues.
- Les défenseurs sont dans les coins.
- Δ patine avec la rondelle et passe à O1.
- O1 passe à O2 qui remet à O3.
- O1 et O2 permutent, reçoivent la passe de O3 et attaquent 2vs1 contre Δ qui soutenait le jeu.
- Répéter de l'autre côté.



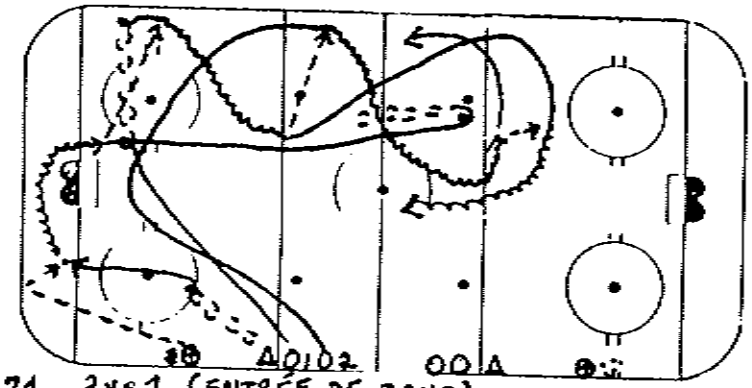
69. 2vs1 (2vs1 - 3vs1)

- Les avants forment 3 groupes par position.
- Les défenseurs sont dans les coins.
- Attaque 2vs1 sur un côté avec les ailiers et retour à 3vs1 avec le centre qui se joint aux ailiers.
- Continu.



Exercice 70. 2vs1 (3vs0 - 2vs1 : SORTIE DE ZONE)

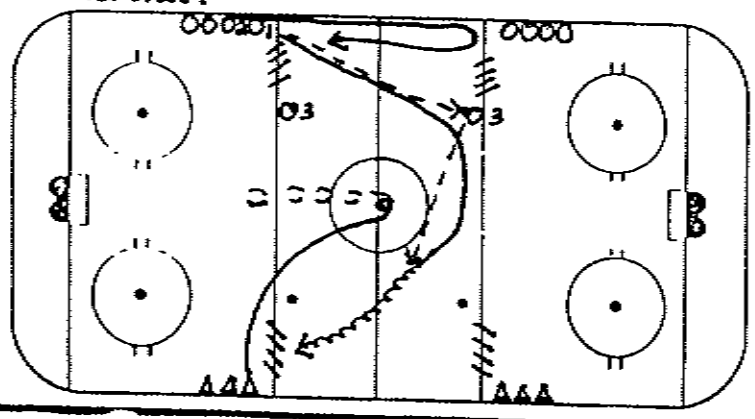
- Coach lance une rondelle et Δ récupère pour amorcer une sortie de zone.
- O1 et O2 appuient Δ pour la sortie de zone.
- Δ passe à O1 et soutient O1 et O2 pour simuler un 3vs0.
- Regroupement à la bleue offensive et attaque 2vs1 des O contre Δ.
- L'exercice se fait d'un seul côté à la fois.
- Répéter de l'autre côté.



71. 2vs1 (ENTRÉE DE ZONE)

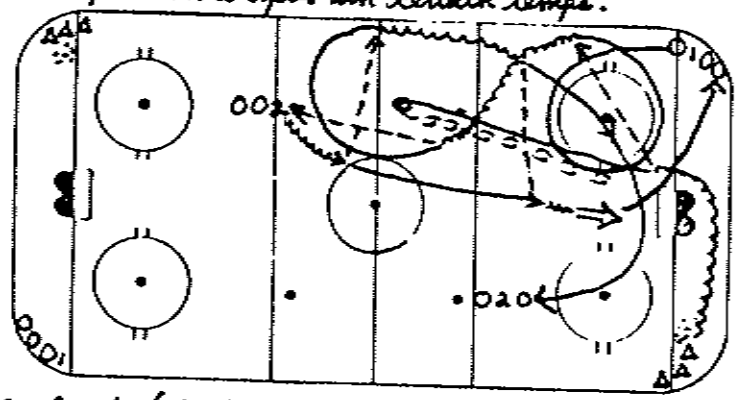
- 4 groupes : 2 groupes d'attaquants et 2 groupes de défenseurs latéralement opposés. Placer 2 passeurs (O3) en zone neutre.
- Simultanément, 2 attaquants et 1 défenseur démarrent.
- O1 remet au passeur O3, se dirige du côté opposé tandis que O2 reste dans son couloir. O3 remet à O1 ou O2 qui attaquent 2vs1 contre Δ. Répéter de l'autre côté.

N.B. : Porteur entre large, dans la zone IIII ; 2e dans la net.



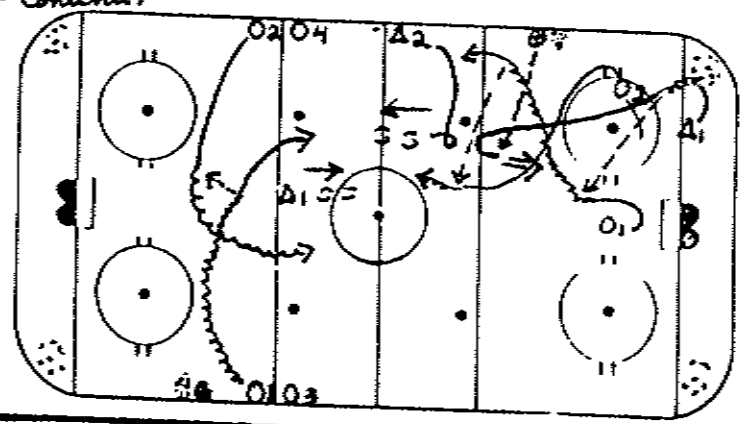
Exercice 72. 2vs1 (BREAKOUT - TRANSITION)

- Les défenseurs sont dans les coins et les avants forment 2 groupes : O1 et O2.
- L'exercice se fait en même temps des 2 côtés au sifflet.
- O1 patine autour du cercle et reçoit une passe de Δ pour la sortie de zone. O1 passe à O2 et se regroupe avec lui pour une attaque 2vs1 contre Δ qui fait la transition.
- Rotation : O1 - O2 ; O2 - O1.
- Changer de côté après un certain temps.



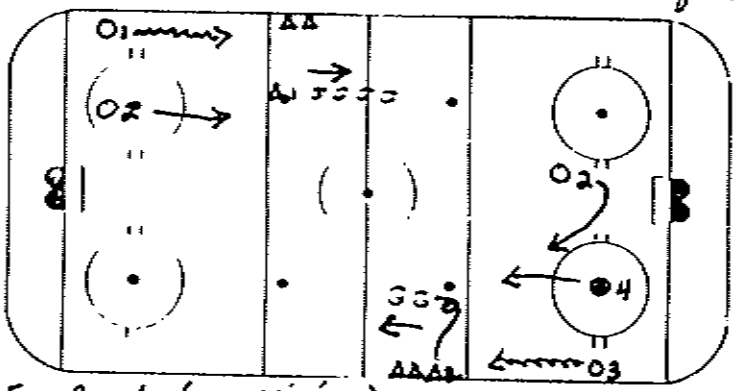
73. 2vs1 (ALLER-RETOUR, BREAKOUT PASS)

- O1 et O2 attaquent 2vs1 contre Δ1.
- Après l'attaque, Δ1 récupère une rondelle libre et passe à O1 ou O2 pour un second 2vs1 contre Δ2.
- Δ2 répétera avec O3 et O4.
- Après la passe en sortie de zone, Δ1 soutient jusqu'à la bleue et reçoit une passe du coach pour un tir au but.
- Continue.



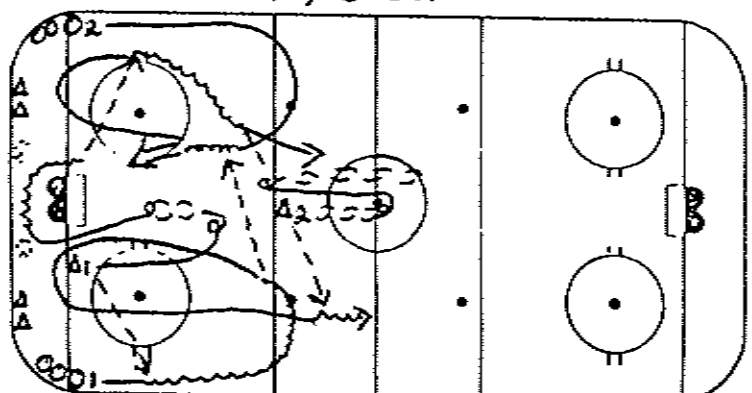
Exercice 74. 2vs1 (2vs1 AVEC UN BACKCHECKER)

- 2 avants, O1 et O2, attaquent contre Δ1 à 2vs1.
- Après le 2vs1, un des avants (O2) devient backchecker dans une autre attaque à 2vs1 dans l'autre direction, amorcée par O3 et O4 contre Δ2.
- Le backchecker tente de créer un 2vs2.
- Continu.
- N.B.: L'attaquant le plus haut devient toujours le backchecker. Insister sur la transition défensive.

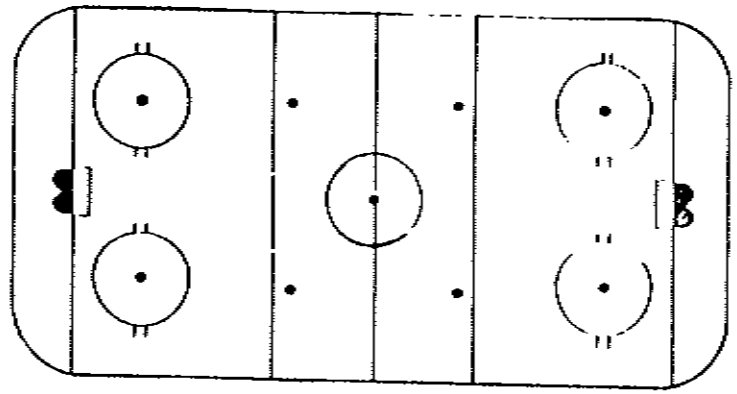


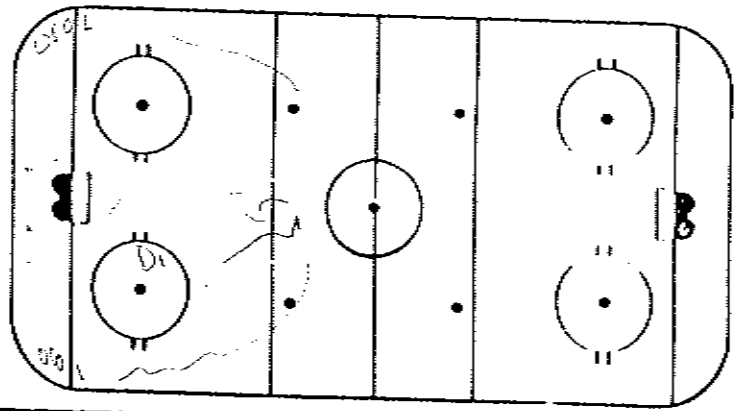
75. 2vs1 (TRANSITION)

- Placer Δ2 à la bleue au départ. Celui-ci doit réduire l'écart pendant le 1er 2vs1.
- Δ1 passe à O1 qui attaque avec O2 à 2vs1 contre Δ1.
- Après le tir, Δ1 récupère une rondelle libre et amorce une sortie de zone avec O1 et O2 pour un 2e 2vs1 contre Δ2. Δ1 prend la place de Δ2.
- Variantes: 2vs2 ; 3vs2.



Exercice

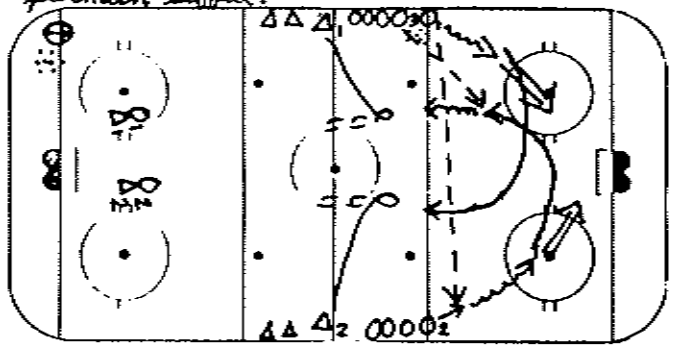




2 vs 2

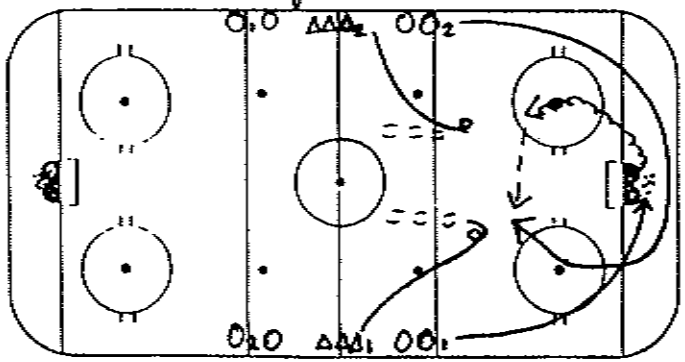
Exercice 1. 2 vs 2 (CONTRE-ATTAQUE ET JEU AU FILET)

- Les O forment 2 groupes le long de la bande à la ligne bleue. Les Δ font de même à la ligne rouge.
- O_1 passe à O_2 qui tire au but. O_1 suit et prend un 2e tir.
- Après les 2 tirs, O_3 remet à O_2. O_2 et O_1 attaquent 2 vs 2 contre Δ_1 et Δ_2.
- Après la première attaque, l'entraîneur siffle remet une 2e rondelle. On travaille le 2 vs 2 devant le filet. Finir le jeu. Le prochain groupe ne part qu'au prochain sifflet.



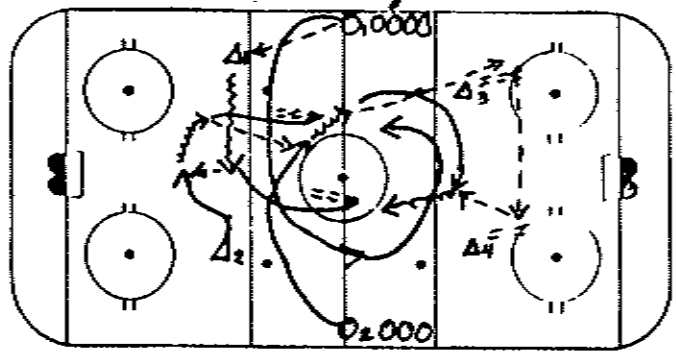
2. 2 vs 2 (PERMUTATION DERRIÈRE LE FILET)

- Les O forment 2 groupes à chaque ligne bleue. Les Δ sont à la ligne rouge.
- O_1 et O_2 se dirigent derrière le filet. O_1 récupère une rondelle et attaque avec O_2 2 vs 2 contre Δ_1 et Δ_2.
- Répéter dans l'autre sens. Continuer.
- Variante: O_1 récupère derrière le filet et O_2 passe devant le filet.



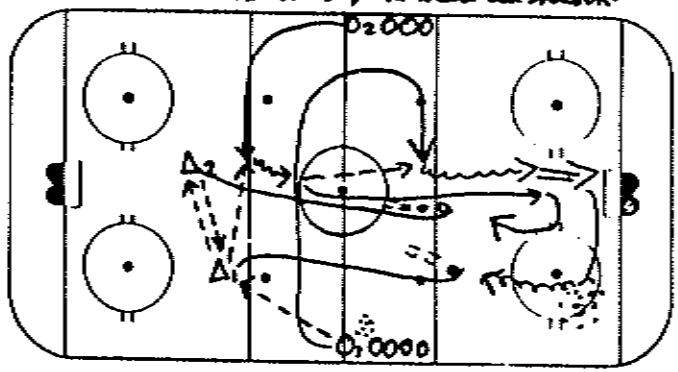
Exercice 3. 2 vs 2 (DROP PASS)

- Les O sont en 2 groupes à la ligne rouge. Placer 2 paires de Δ tel qu'indiqué.
- O_1 passe à Δ_1 et permute avec O_2. Δ_1 permute avec Δ_2 et lui remet le disque par une courte passe arrière (drop pass).
- Δ_2 remet à O_2. O_2 remet à Δ_2 qui transporte à Δ_4. O_2 et O_1 permutent à nouveau et après réception de passe, attaquent Δ_1 et Δ_2 à 2 vs 2.
- Δ_3 et Δ_4 soutiennent l'attaque



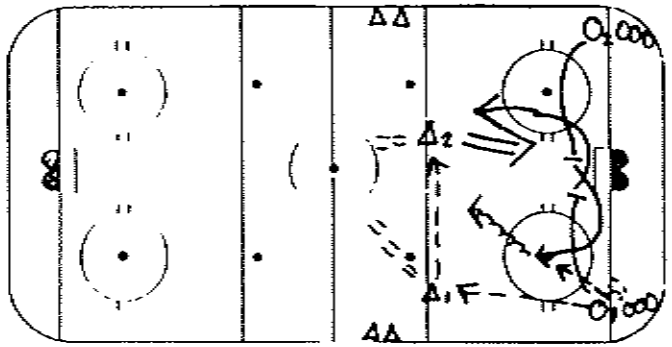
4. 2 vs 2 (2 vs 0 - 2 vs 2 ; SYNCHRONISME)

- Même disposition que l'exercice précédent.
- O_1 passe à Δ_1. Double transport Δ_1-Δ_2. Δ_1 remet à O_2. Celui-ci remet aussitôt à O_1 pour l'échappée. O_2 va au rebond.
- Après le jeu, O_1 et O_2 contre-attaquent à 2 vs 2 contre Δ_1 et Δ_2.
- O_1 doit contrôler sa rotation et longer la bleue au besoin.



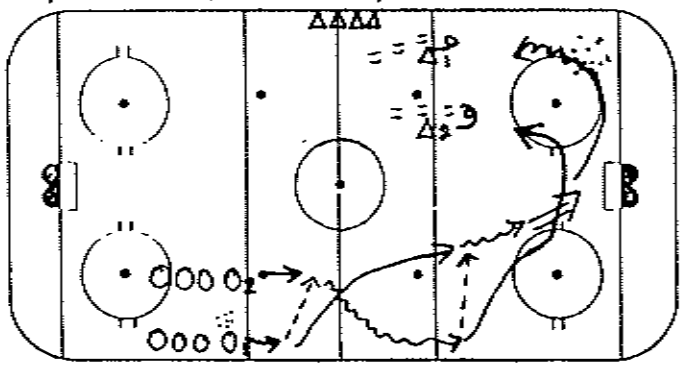
Exercice 5. 2vs2 (DEFLECT DRILL)

- O_1 passe à Δ_1 qui transfert à Δ_2. Δ_2 prend un tir au but.
- O_1 et O_2 sont au fillet pour la déviation. Sans ralentir leur course, ils permutent, O_2 reçoit une passe et attaque avec O_1 à 2 vs 2 contre Δ_1 et Δ_2.



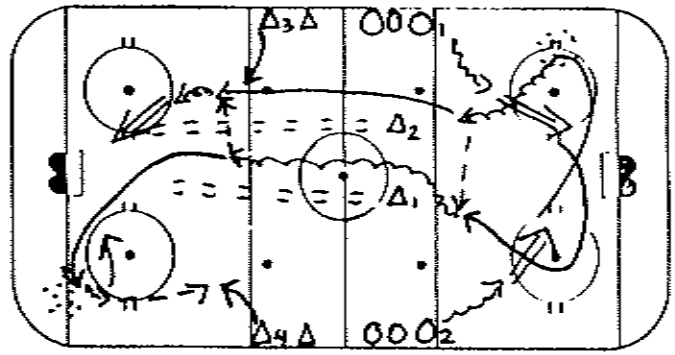
6. 2vs2 (2vs0 - 2vs2)

- O_1 et O_2 attaquent à 2vs0 en s'échangeant le disque.
- Après le 2vs0, ils récupèrent une rondelle et contre-attaque à 2 vs 2 contre Δ_1 et Δ_2.
- Pratiquer différents jeux à 2vs0. Ex.: passe et va, passe et suit, va et vient, etc.



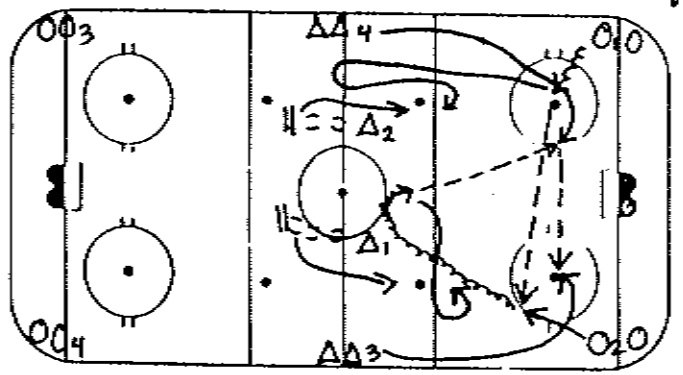
Exercice 7. 2vs2 (MAINE)

- O_1 et O_2 prennent tour à tour un tir au but.
- Ils attaquent ensuite Δ_1 et Δ_2 à 2vs2.
- O_1 et O_2 sont soutenus par Δ_3 et Δ_4.
- Après l'attaque, les O doivent récupérer une rondelle, la remettre à Δ_3 ou Δ_4 et aller au fillet.
- Δ_3 ou Δ_4 tire au but et ils doivent ensuite jouer le 2vs2 contre les O suivants.



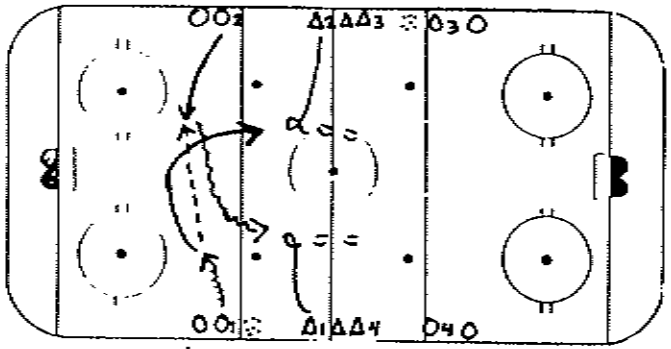
8. 2vs2 (MICHIGAN TECH)

- Les O sont dans les 4 coins et les Δ en zone neutre.
- Au sifflet, O_1 et O_2 attaquent à 2vs2 contre Δ_1 et Δ_2.
- Au second sifflet, O_1 et O_2 font un repli offensif et passe à Δ_3 ou Δ_4 qui soutenaient. Δ_3 ou Δ_4 relance l'attaque à O_1 ou O_2 et ceux contre-attaque à 2vs2.
- Δ_1 et Δ_2 doivent réduire l'écart lors du repli offensif.



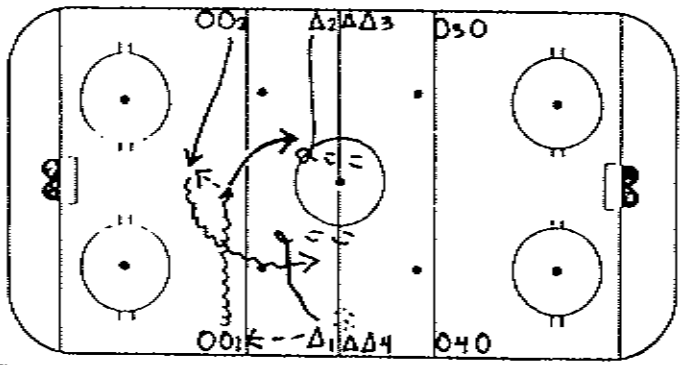
Exercice 9. 2 vs 2 (4 COINS #1)

- Les O sont aux lignes bleues (4 coins) et les Δ en 2 groupes à la ligne rouge.
- Départs alternatifs : O1 et O2 vs Δ1 et Δ2 ; O3 et O4 vs Δ3 et Δ4.
- O1 et O3 ont les rondelles.



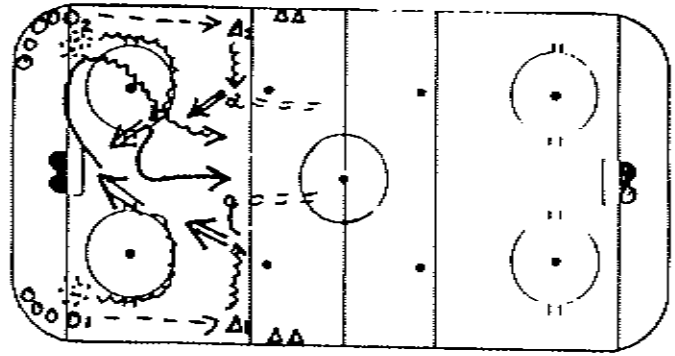
10. 2 vs 2 (4 COINS #2)

- Même disposition qu'à l'exercice 9, sauf que c'est le Δ qui amorce le jeu par une passe à un O.
- Variante : changer le pattern des passes.



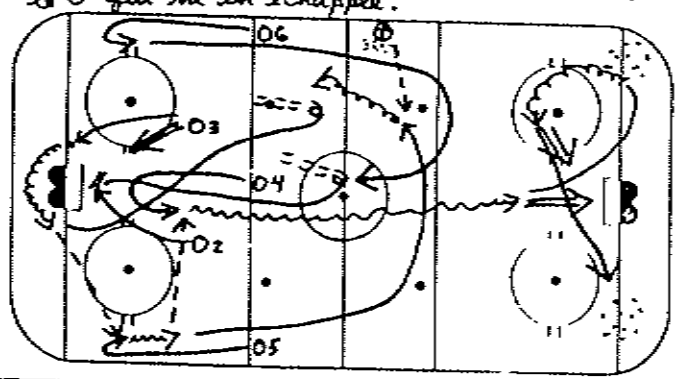
Exercice 11. 2 vs 2 (4 SHOTS DRILL)

- Les O sont dans les coins avec les rondelles et les Δ à la ligne bleue.
- O1 passe à Δ1 qui glisse et tire au but. O2 fait de même avec Δ2.
- O1 fait une banane et prend un tir du poignet, suivie de O2. O1 récupère une rondelle et attaque avec O2 2 vs 2 contre Δ1 et Δ2.
- Variante : changer le pattern avant les tirs



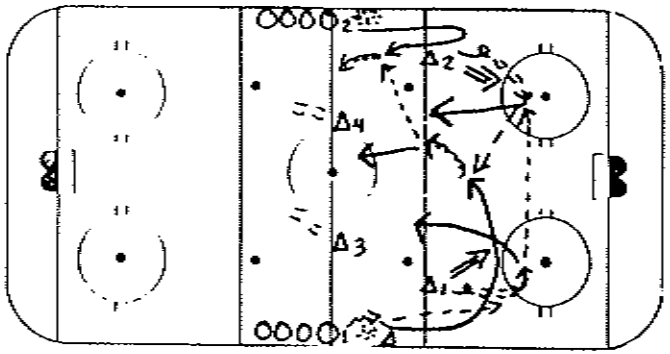
12. 2 vs 2 (5 vs 0 - 2 vs 2)

- O2 tire au but et récupère la rondelle.
- Il passe ensuite à O5 qui remet aussitôt à O4 pour l'échappée. O4 tire au but et prend une rondelle dans le coin droit, puis une du coin gauche pour un 2e et 3e tir.
- O5 et O6 se regroupent et reçoivent une passe de l'entraîneur. Ils attaquent alors O2 et O3 à 2 vs 2.
- Pratiquer les différentes sorties de zone et désigner le O qui va en échappée.



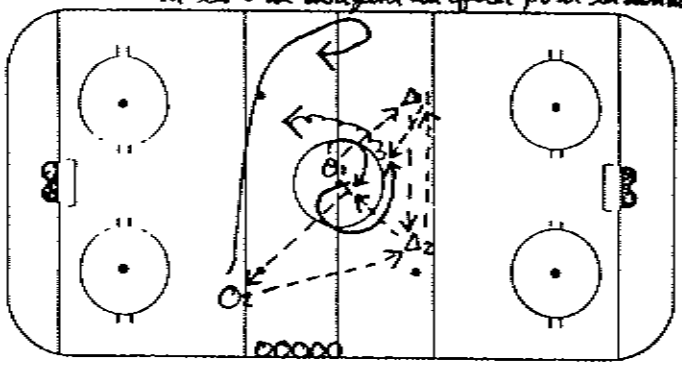
Exercice 13. 2 vs 2 (2 TIRS DES ARRIÈRES)

- Δ_1 tire au but, suivie de Δ_2. O_1 passe à Δ_1 qui transfert aussitôt à Δ_2.
- O_1 et O_2 se regroupent et attaquent Δ_3 et Δ_4 à 2vs2. Δ_1 et Δ_2 soutiennent l'attaque.
- Variante : donner une 2e rondelle en zone offensive pour un autre 2vs2.



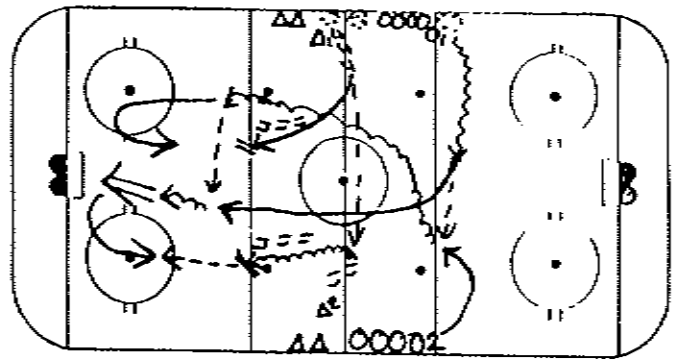
14. 2 vs 2 (2vs0 - 2vs2)

- O_1 passe à Δ_1 qui transfert à Δ_2. Δ_2 remet à O_1 qui relance aussitôt à O_2.
- O_2 redonne à Δ_2 et se replie dans un couloir libre. Δ_2 transfert à Δ_1 qui retourne le disque dans le couloir central.
- O_1 et O_2 attaquent 2vs0 et 2vs2 au retour.
- Variante : O_1 ou O_2 passe à la pointe après le 2vs0 et les 2 se dirigent au filet pour la déviation.



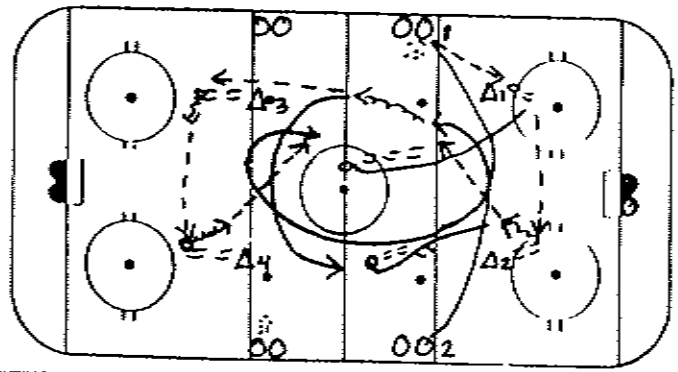
Exercice 15. 2 vs 2 (ATTAQUE RAPIDE)

- O_1 et O_2 attaquent à 2vs0.
- Pendant ce temps, Δ_1 récupère une rondelle et transfert à Δ_2.
- Δ_1 et Δ_2 avancent vers O_1 et O_2. Δ_2 passe à O_1 ou O_2 après le 2vs0 et ceux-ci contre-attaquent à 2vs2.



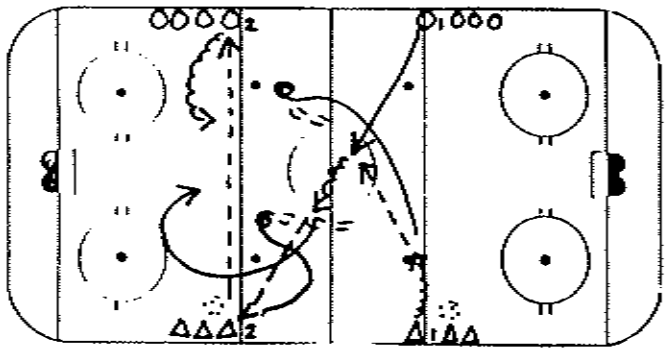
16. 2 vs 2 (REGROUPEMENT)

- O_1 passe à Δ_1 qui transfert à Δ_2. O_1 et O_2 permutent et reçoivent la passe de Δ_2.
- O_1 ou O_2 passe à Δ_3 qui transfert à Δ_4. O_1 et O_2 permutent à nouveau et reçoivent la passe de Δ_4 pour attaquer à 2vs2 contre Δ_1 et Δ_2.



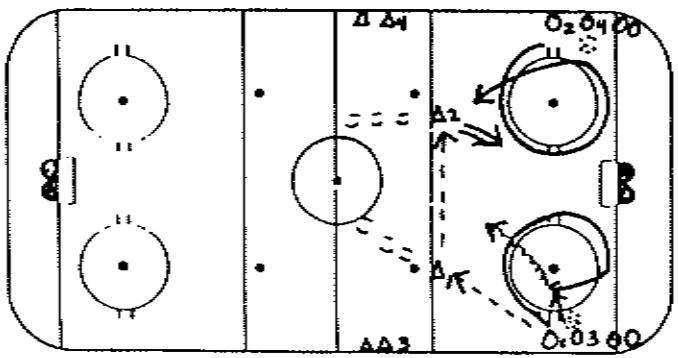
Exercice 17. 2vs2 (APPUI DANS LE COULOIR CENTRAL)

- Δ_1 patine vers le centre et passe à O_1 qui appuie dans le couloir central.
- O_1 passe à Δ_2 qui remet aussitôt à à O_2.
- O_1 et O_2 se croisent et attaquent à 2vs2 contre Δ_1 et Δ_2.



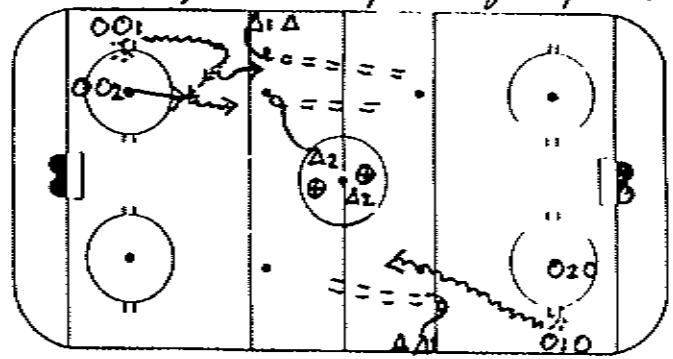
18. 2vs2 (TIR ET CROISEMENTS)

- O_1 passe à Δ_1 qui transfert aussitôt à Δ_2 qui tire au but.
- Pendant ce temps, O_1 et O_2 font des croisements autour du cercle de mise en jeu.
- O_1 reçoit une passe de O_3 et attaque 2vs2 avec O_2.
- O_4 et O_3 répète l'exercice avec Δ_3 et Δ_4



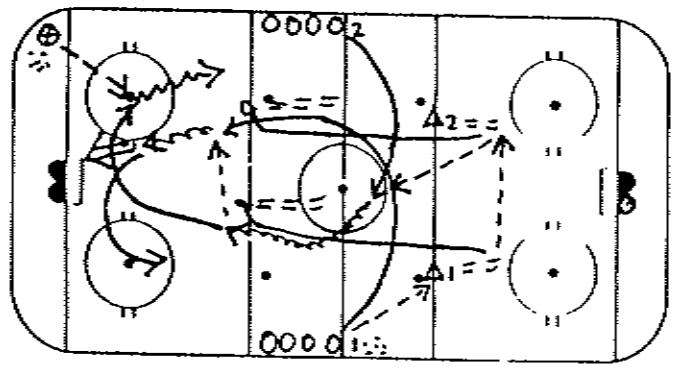
Exercice 19. 2vs2 (REPLI OFFENSIF LORS D'UN 2vs2)

- O_1 attaque contre Δ_1. Si au moment où il franchit la bleue, l'entraîneur envoie un 2e défenseur (Δ_2), créant ainsi un 1vs2, O_1 gagne du temps en faisant un repli offensif et attend l'aide de O_2.
- Ensuite, O_2 accompagne O_1 afin de réaliser un 2vs2.
- Si l'entraîneur n'envoie pas de 2e défenseur, O_1 poursuit seul son attaque à 1vs1. O_1 doit donc lire et réagir. Continu.
- O_1 et O_2 changent de rôle après chaque répétition.



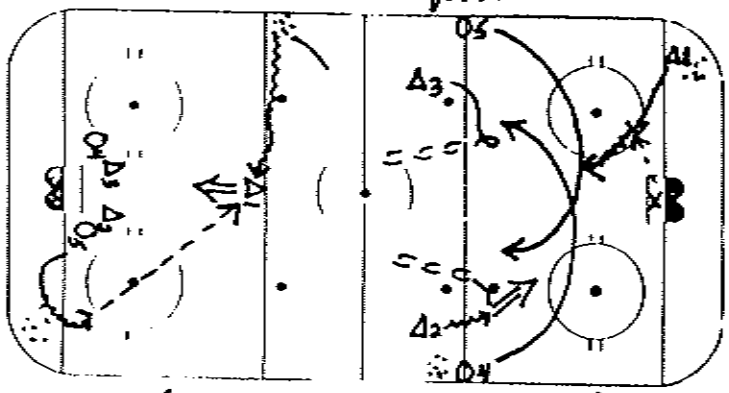
20. 2vs2 (4vs0, 2vs2)

- O_1 et O_2 attaquent à 4vs0 avec Δ_1 et Δ_2.
- Après le tir, ⊕ passe à un O qui attaquent 2vs2 au retour contre Δ_1 et Δ_2.
- Continu.



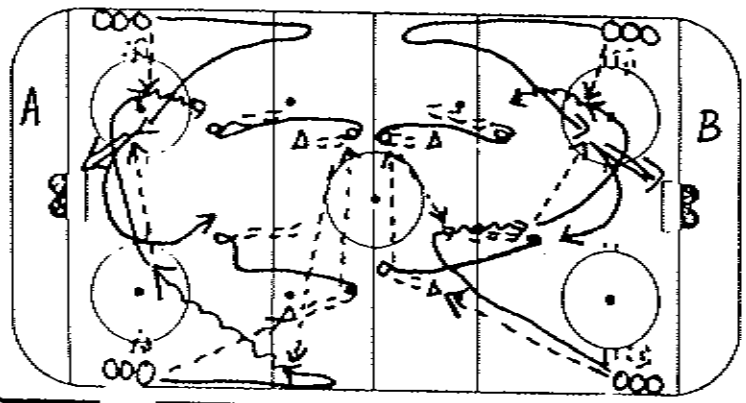
Exercice 21. 2vs2 (BOOKY DRILL)

- Δ2 débute avec un tir au but. Gardien arrête le tir et remet à Δ1.
- Δ1 passe à O4 ou O5 qui attaquent à 2vs2 contre Δ2 et Δ3. Δ1 soutient l'attaque et récupère une rondelle à la 2e ligne bleue.
- Après l'attaque, Δ1 tire de la bleue, 2vs2 au filet.
- Variante : O5 récupère une rondelle libre dans le coin et passe à Δ1 pour un tir et un nouveau 2vs2 au filet.



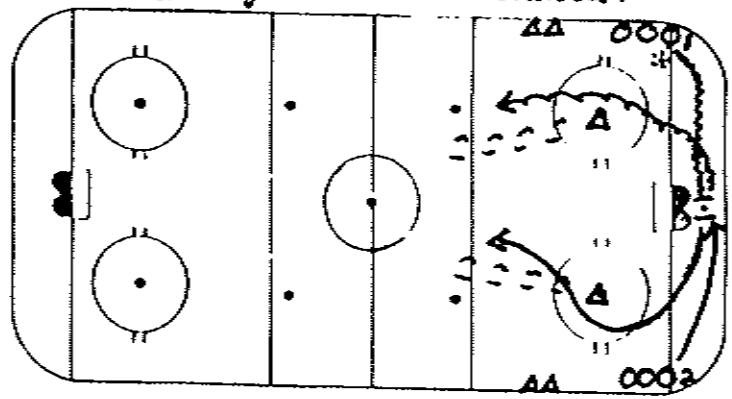
22. 2vs2 (REGROUPEMENT, TRANSITION)

- Idem à l'exercice 48 (2vs1), sauf qu'on ajoute un 2e arrière.
- A : 2 ailiers ;
  B : 1 ailier, 1 centre.



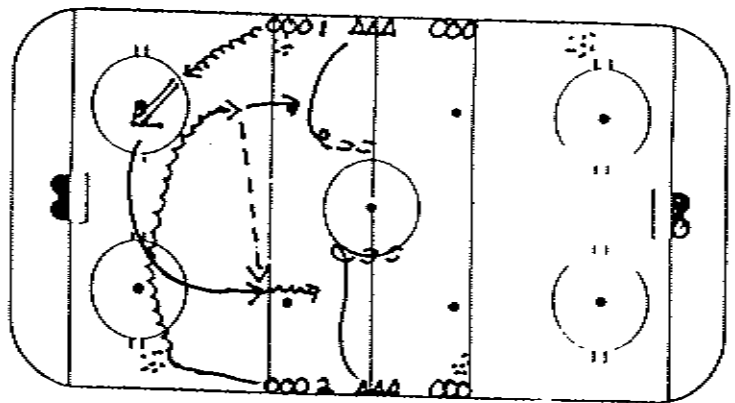
Exercice 23. 2vs2 (MAINE)

- Les O sont dans les coins et les Δ aux points de mise en jeu.
- Au sifflet, les O partent (O1 avec la rondelle) et passent derrière le filet. Ils peuvent s'échanger la rondelle derrière le filet.
- Les Δ ne peuvent pas patiner du recul ou avant que le porteur atteigne la ligne des buts.
- O attaquent Δ 2vs2.
- N.B. Peut se faire aux 2 extrémités.



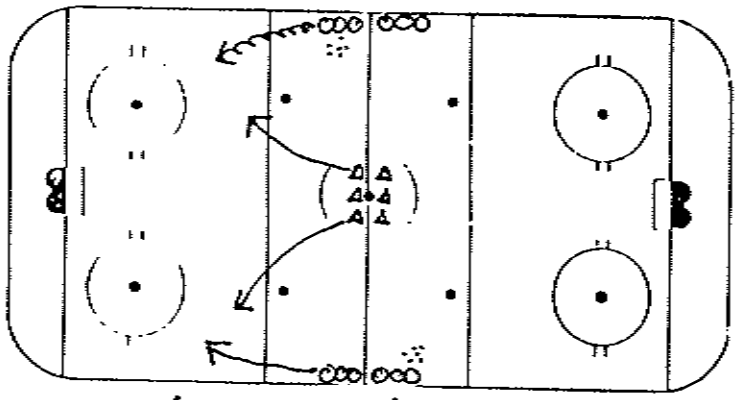
24. 2vs2 (FRANCE)

- O1 patine et tire au but.
- En même temps, O2 patine et récupère une rondelle.
- O1 et O2 permutent et attaquent 2vs2.
- Répéter de l'autre côté.



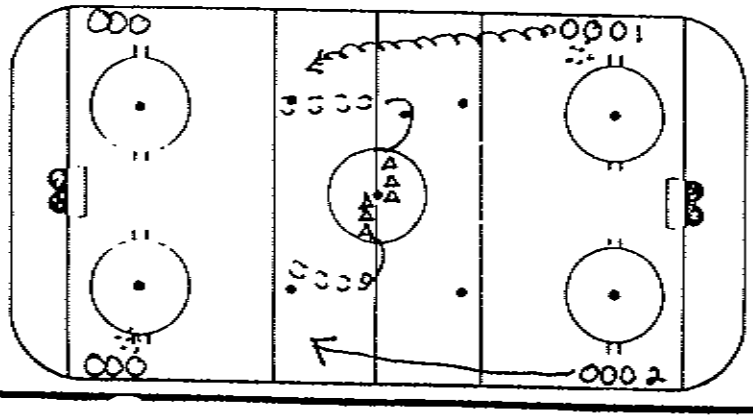
Exercice 25. 2vs2 (HANDICAP)

- Les avants sont en 2 groupes le long des bandes et les défenseurs dans le cercle central.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- Au sifflet, deux O attaquent en zone offensive.
- Deux D partent au signal du coach pour créer un 2vs2.
- Finir le jeu.



26. 2vs2 (ZONE NEUTRE)

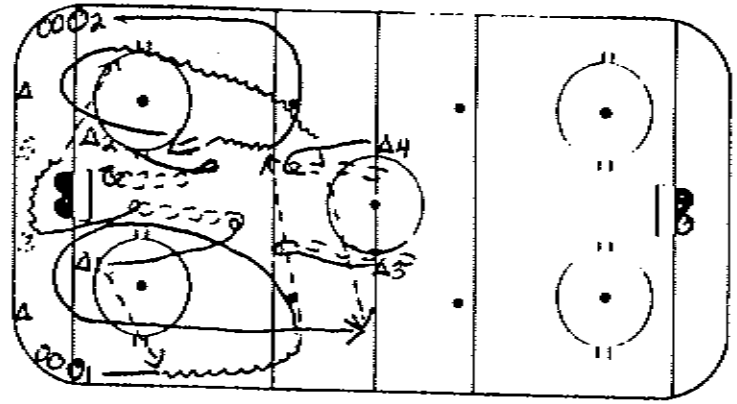
- Les avants forment 4 groupes aux oreilles.
- Les défenseurs sont dans le cercle central.
- Au sifflet, O1 et O2 attaquent 2vs2 contre les Δ.
- Après le 2vs2, sifflet et O3 et O4 répètent de l'autre côté.

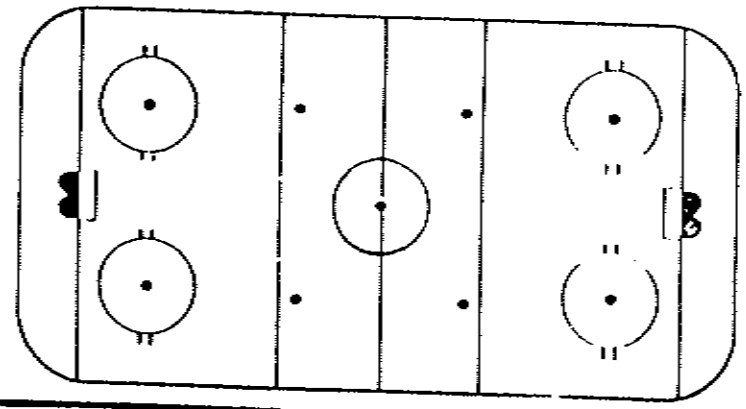


Exercice 27. 2vs2 (TRANSITION)

- Idem à l'exercice 75 (2vs1), sauf qu'on ajoute un défenseur pour un 2vs2.
- Variantes : -2vs2 : débuter avec un tir de Δ3 ou Δ4 pendant que O1 et O2 vont au filet pour écran/déviation avec opposition de Δ1 et Δ2 (2vs2)

-3vs2.

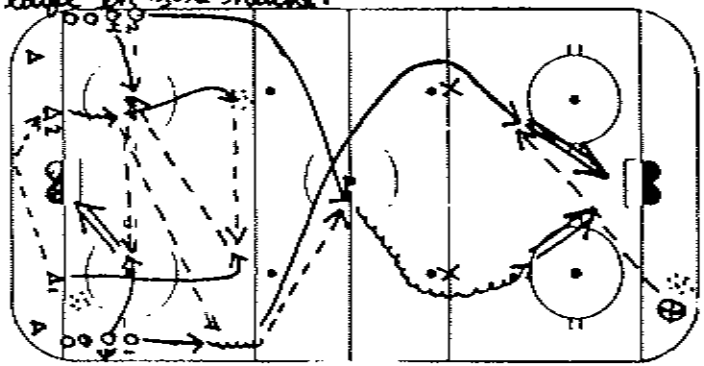




2 vs 0

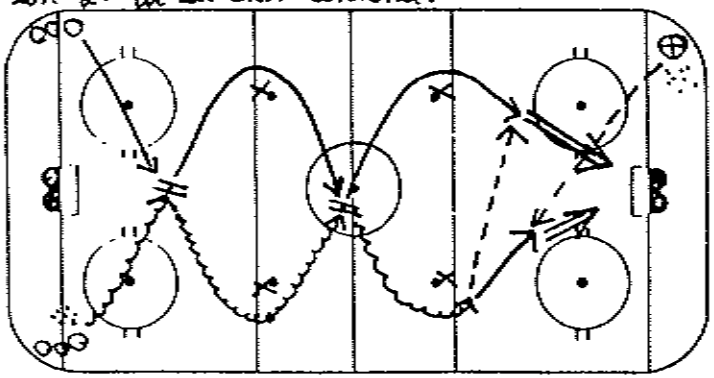
Exercic 2 vs 0 (EUROPÉEN - APPUI DANS LE CENTRE)

- Les 0 forment 2 colonnes, le long de la bande. Les Δ également, mais dans les coins. Un ⊕ agit comme passeur à l'autre extrémité.
- Au sifflet, Δ1 passe à Δ2. Δ2 remet aussitôt à O1 qui longe la bande. O1 passe à O2 qui appuie dans le centre. O2 attaque 2 vs 0 et O1 suit pour recevoir une passe de ⊕ et tire au but.
- Pendant ce temps, Δ2 récupère une rondelle et passe à Δ1. Les 2 0 suivants s'avancent sur les points de mise en jeu. Δ1 passe à O4 qui transfert aussitôt à O3 pour un tir au but. Continu. Variante : O1 et O2 restent large en zone neutre.



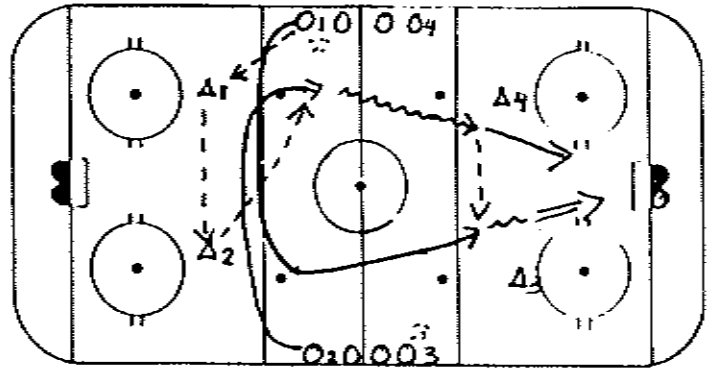
2. 2 vs 0 (DROP PASS LORS DE CROISEMENTS)

- Faire 2 colonnes, une dans chaque coin.
- Les 2 premiers de chaque colonne patinent vers les cônes opposés. Le 0 qui a la rondelle fait une drop pass pour son coéquipier qui coupe derrière lui.
- On refait la même chose en zone neutre. En zone offensive, une passe avant est faite pour un 1er tir, le passeur recevant ensuite une autre passe pour un 2e tir au but. Continu.



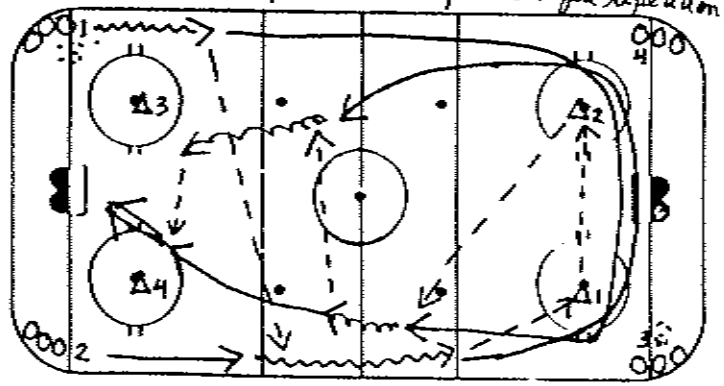
Exercice 3. 2 vs 0 (REGROUPEMENT)

- Les 0 en 4 groupes en zone neutre et 2 paires de Δ, tel qu'indiqué.
- L'exercice se déroule d'un seul côté à la fois.
- O1 passe à Δ1 qui transfert à Δ2. O1 permute avec O2. Δ2 passe à O1 ou O2 et ceux-ci attaquent 2 vs 0.
- O3 et O4 enchaînent dans l'autre sens.



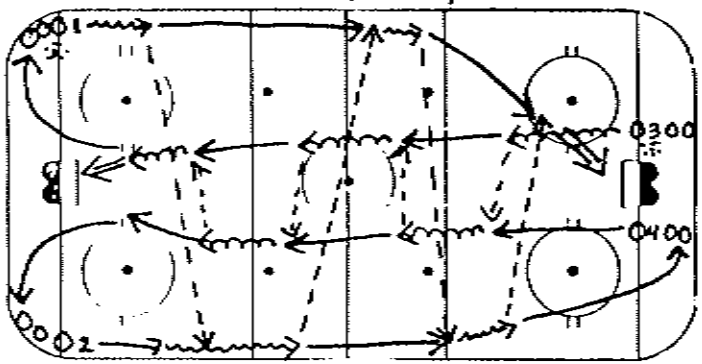
4. 2 vs 0 (PLEINE GLACE, 4 PASSEURS)

- O1 part avec O2 (large) et s'échangent le disque.
- Un des 0 passe à Δ1 ou Δ2 à la 2e ligne bleue.
- O1 et O2 se croisent derrière les passeurs. Δ2 passe à O1 et celui-ci attaque 2 vs 0 avec O2.
- O3 et O4 répètent l'exercice dans l'autre sens.
- Continu. Changer de côté après chaque répétition.



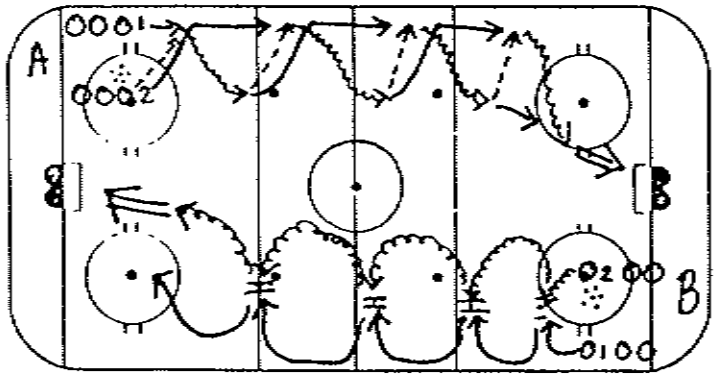
Exercic 5. 2 vs 0 (FLOW - 2 DIRECTIONS À LA FOIS)

- Faire 4 colonnes : O_1 et O_2 large, dans les coins; O_3 et O_4 de chaque côté du filet.
- O_1 et O_2 font des longues passes et jouent très large. O_3 et O_4 font des passes courtes en demeurant dans le couloir central.
- Faire le plus de passes possibles avant de tirer au but.
- Changer de groupe à l'autre extrémité.
- Garder la tête haute, tirs précis. Continue.



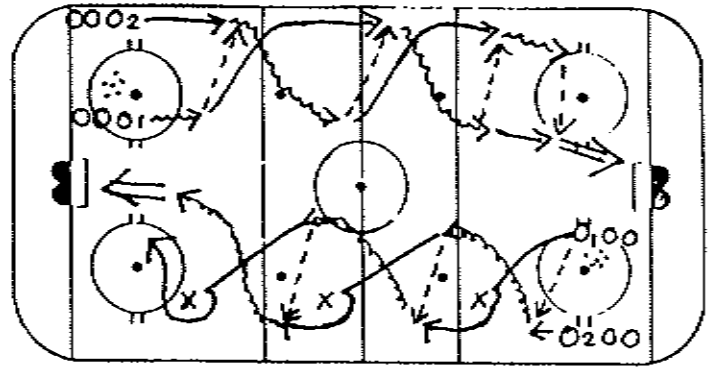
6. 2 vs 0 (FLOW - PASSES À 2)

- O_1 et O_2 attaquent à 2 vs 0 et terminent par un tir au but.
- Le groupe suivant part lorsque le précédent a traversé la 2e ligne bleue. Continue.
- Utiliser variété de passes. Ex : passe et suit (A); va-et-vient (B); replis offensifs one-touch pass; etc.



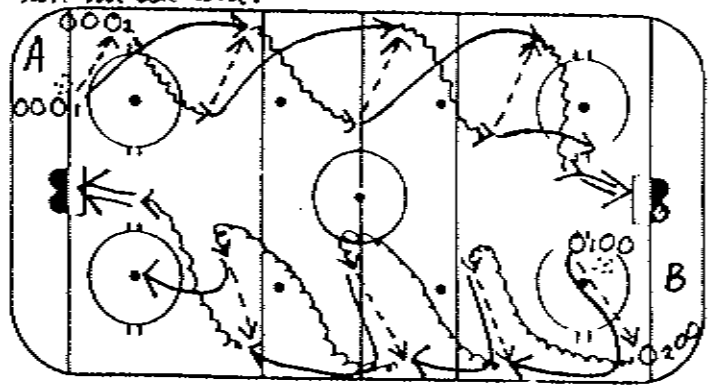
Exercice 7. 2 vs 0 (PERMUTATIONS EN LARGEUR)

- O_1 exécute une série de passe et suit avec O_2, ce qui entraîne une permutation en largeur.
- Terminer par un tir au but.
- Sur l'autre moitié (B), le passeur simule un bloc sur le cône (X) qui représente un défenseur. Sur le bloc, le non-porteur doit précéder le porteur.



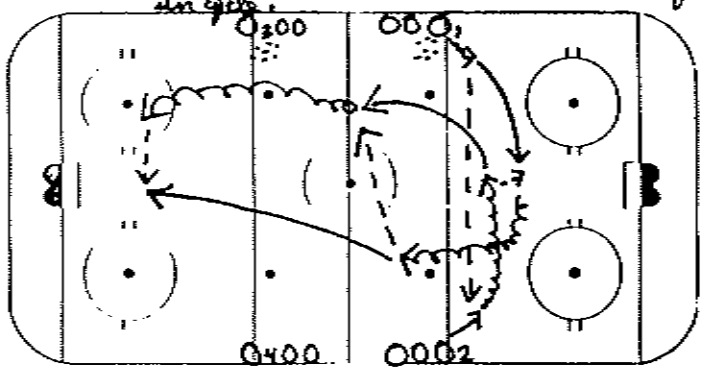
8. 2 vs 0 (PERMUTATIONS EN PROFONDEUR)

- O_1 et O_2 sont placés à des niveaux différents.
  A: O_1 porteur est en bas et O_2 en appui ; B: O_1 porteur est en haut et O_2 est en soutien.
- Dans A et B, O_1 exécute un passe et suit avec l'appui ou le soutien, ce qui entraîne une permutation en profondeur (longueur). Terminer par un tir au but.



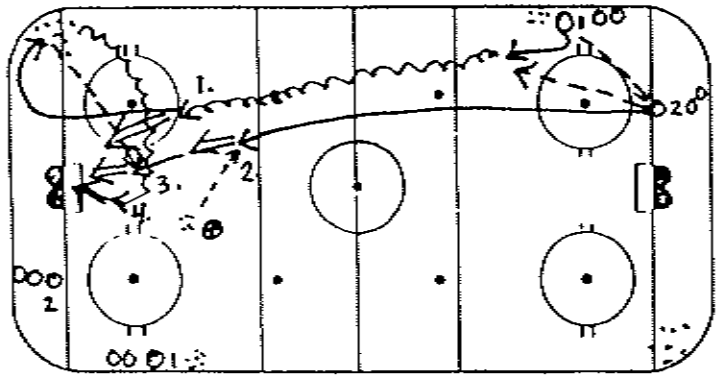
Exercice 9. 2vs0 (SWING DRILL)

- Les joueurs sont divisés en 4 groupes.
- O_1 fait la longue passe à O_2 et permute avec celui-ci.
- O_2 remet à O_1 (drop pass) et les 2 attaquant à 2vs0
- O_3 et O_4 enchaînent de l'autre côté.
- Continu.
- Variante: Récupérer une rondelle dans le coin et faire un cycle.



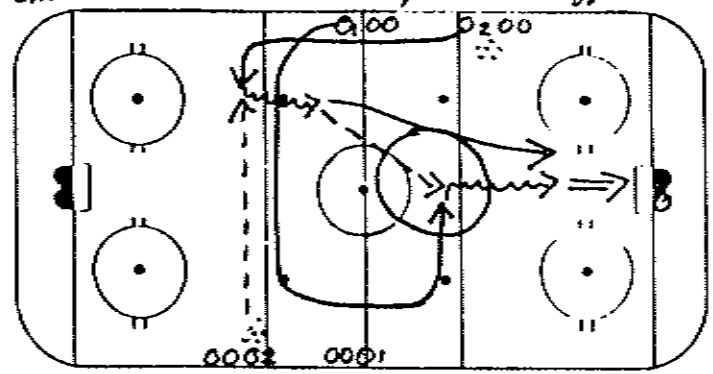
10. 2vs0 (4 SHOTS DRILL)

- O_1 passe à O_2 qui lui redonne aussitôt. O_2 se met en mouvement seulement après sa passe de retour à O_1.
- O_1 patine vers l'autre extrémité et prend un tir du haut du cercle (1). O_2 soutient, reçoit une passe de ⊕ et tire de l'intérieur de la bleue (2). Il reçoit ensuite une passe de O_1 qui s'est dirigé dans le coin et prend un autre tir (3). O_1 revient devant le filet pour le 4e tir (4).



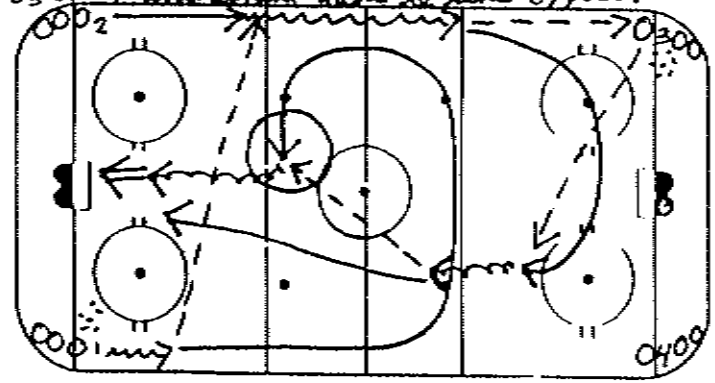
Exercice 11. 2vs0 (TIMING DRILL)

- O_1 et O_2 partent en même temps au sifflet. L'exercice se déroule d'un côté à la fois.
- O_2 reçoit la passe du O_2 opposé. Il traverse la bleue et passe à O_1 en avant.
- O_1 s'assure de garder un contact visuel, contrôle sa vitesse et longe la bleue pour éviter les 2 lignes (hors-jeu).
- O_1 et O_2 attaquent à 2vs0.
- Enchaîner de l'autre côté au prochain sifflet.



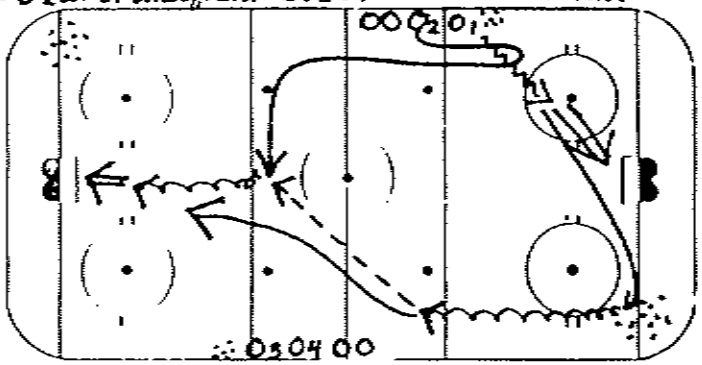
12. 2vs0 (TIMING DRILL)

- Au sifflet, O_1 et O_2 patinent vers l'autre extrémité. O_1 passe à O_2.
- O_2 passe à O_3 lorsqu'il atteint la 2e ligne bleue. Il swing et reçoit la passe de O_3. Il pénètre en zone neutre et passe à O_1 et attaque 2vs0 avec celui-ci. O_1 s'assure de longer la bleue pour éviter les 2 lignes.
- O_3 et O_4 enchaînent dans le sens opposé.



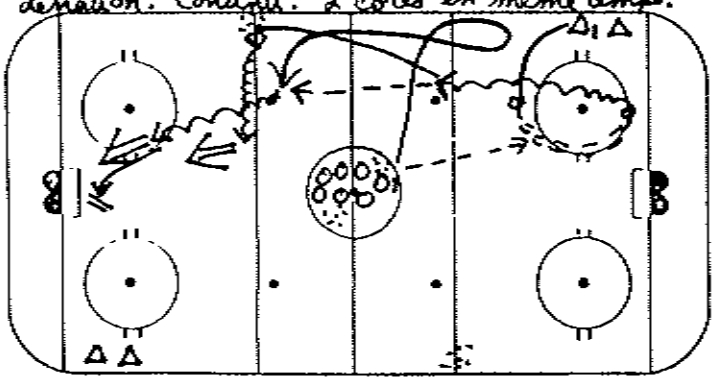
Exercic 13. 2vs0 (TIMING ENTRE 2 JOUEURS)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Départ au sifflet.
- O1 patine et prend un tir au but. O2 suit et patine vers l'autre extrémité tout en demeurant en contact visuel avec O1.
- Après le tir, O1 récupère une rondelle libre, pénètre en zone neutre et passe à O2 qui longe la bleue au besoin pour éviter un 2 lignes.
- O2 et O1 attaquent 2vs0. O1 va au rebond.



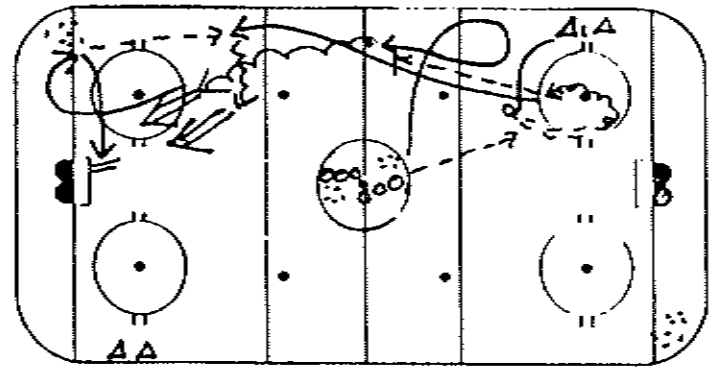
14. 2vs0 (2 SHOTS - AUTRICHE)

- Les O sont dans le cercle central et les Δ le long de la bande à la hauteur des oreilles.
- O1 passe à Δ1. Δ1 pivote, dribble autour du cercle et remonte la patinoire. O1 doit toujours demeurer en contact visuel avec Δ1. Δ1 passe à O1 pour l'échappée et Δ1 récupère une rondelle le long de la bande et gicle sur la bleue. Δ1 prend le 2e tir alors que O1 tente la déviation. Continu. 2 côtés en même temps.



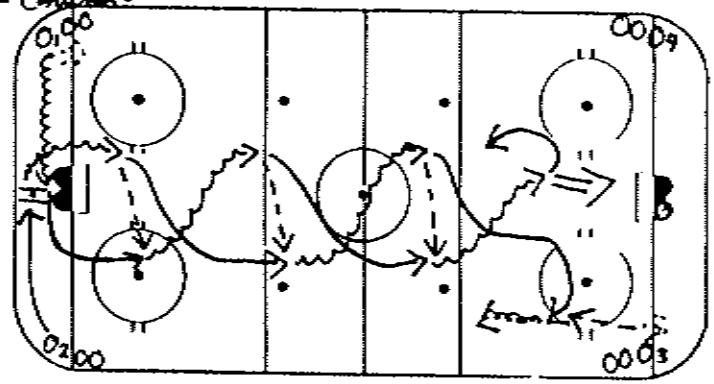
Exercice 15. 2vs0 (SOUTIEN DE L'ARRIÈRE)

- Même disposition que l'exercice 14, sauf qu'après le 1er tir, O1 récupère une rondelle dans le coin, passe à Δ1 qui soutient, va au filet et tente de faire dévier le tir de Δ1.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps. Continu.



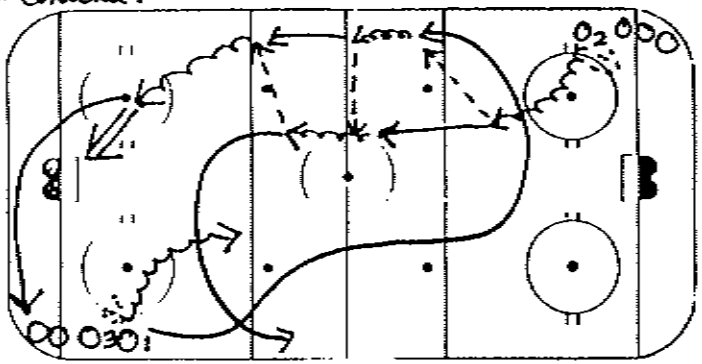
16. 2vs0 (2x2)

- Placer les joueurs aux 4 coins.
- O1 et O2 se croisent derrière le filet. O1 laisse la rondelle pour O2.
- O1 et O2 attaquent à 2vs0 en utilisant différentes tactiques (passe et suit, passe et va, va et vient, etc.)
- Après le tir au but, ils reçoivent une passe de O3 et reviennent attaquer à 2vs0.
- O3 et O4 enchaînent dans l'autre direction.
- Continu.



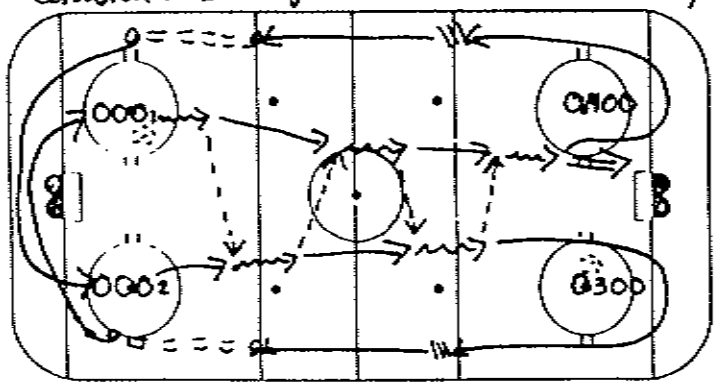
Exercice 17. 2vs0 (LA ROUE À 2 JOUEURS)

- Placer les joueurs dans des coins diagonalement opposés.
- O1 commence le jeu en s'éloignant de la bande pour remonter rapidement la patinoire.
- O1 effectue un virage profond devant le filet et prend le couloir latéral.
- O2 prend le centre et patine avec O1 tout en s'échangeant la rondelle avec celui-ci.
- O1 termine avec un tir. O2 prend le couloir latéral alors que O3 prend le centre et répète l'exercice.
- Continue.



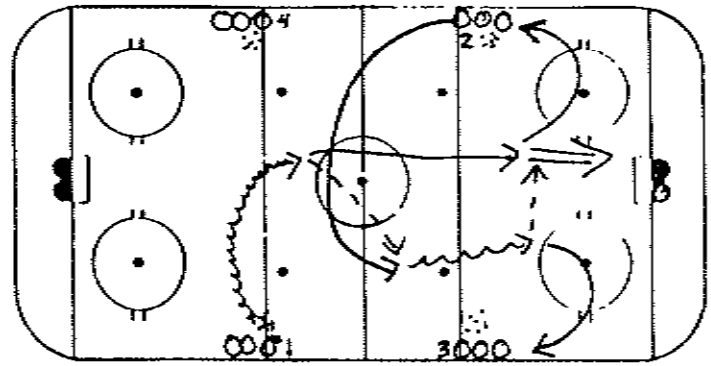
18. 2vs0 (PASSES 2/2)

- Faire 2 lignes de joueurs.
- O1 et O2 remontent la patinoire à 2vs0. Ils utilisent diverses tactiques à 2vs0.
- Après le tir, ils reviennent le long de la bande en faisant un exercice de patinage particulier (ex.: pivots, reculons, accélération, etc.).
- Continue. Peut se faire des 2 côtés en même temps.



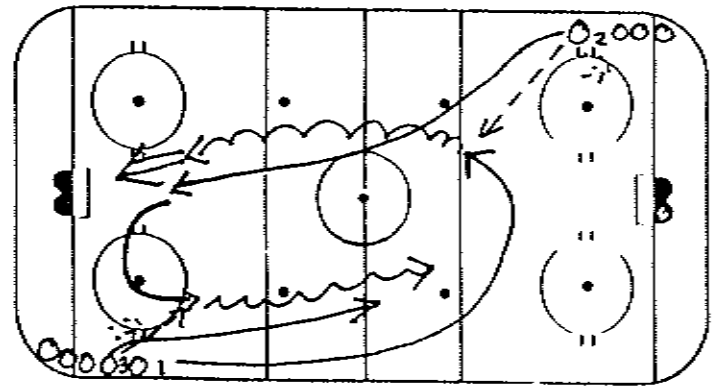
Exercice 19. 2vs0 (RETOUR AU CENTRE)

- On forme 4 groupes (A-B-C-D). Chaque groupe travaille avec le groupe diagonalement opposé.
- Suivre l'ordre : A, B, C, D.
- O1 traverse la patinoire (retour au centre) et essaye de repérer O2. O1 peut passer à n'importe quel moment. O2 doit donc offrir plus d'une option au porteur. Après la passe, O1 et O2 attaquent 2vs0.
- O3 et O4 répètent dans l'autre direction.



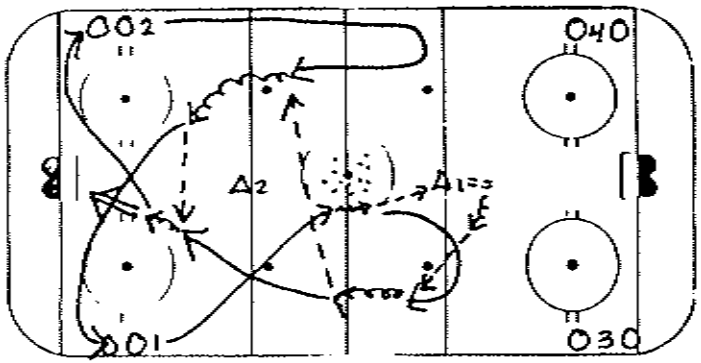
20. 2vs0 (REBOUND DRILL)

- Les joueurs sont dans coins diagonalement opposés.
- O1 reçoit une passe et s'échappe pour tirer au but.
- O2 après la passe, suit et va au rebond.
- Il reçoit une passe de O3 et répète l'exercice dans l'autre direction. Continue.



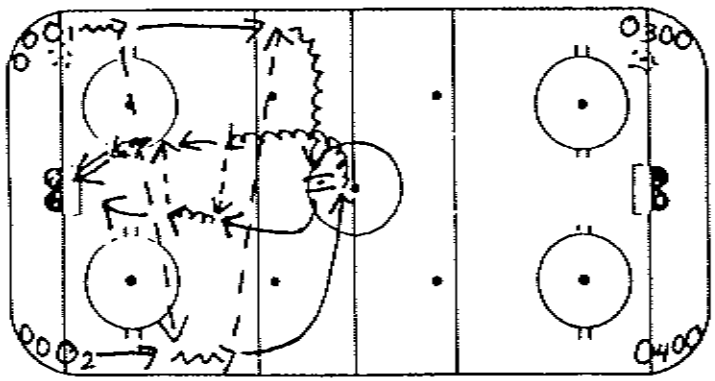
Exercic 21. 2vs0 (PICK-UP DRILL)

- O1 et O2 travaillent avec Δ1. O3 et O4 font de même avec Δ. L'exercice se fait d'un seul côté à la fois.
- O1 et O2 partent en même temps. O1 récupère une rondelle dans le cercle central et passe et va avec Δ1.
- O1 attaque ensuite 2vs0 avec O2.
- O3 et O4 enchaînent dans l'autre direction.



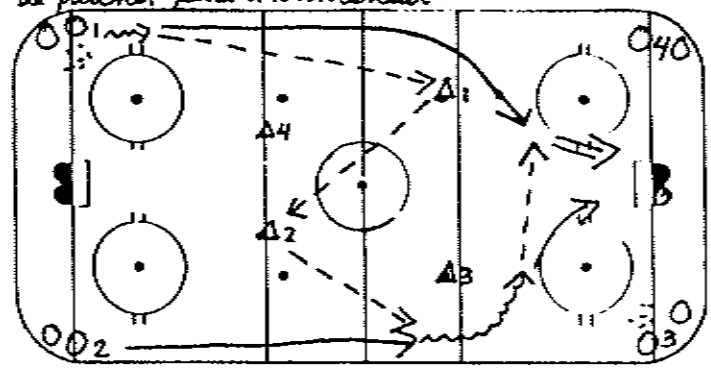
22. 2vs0 (½ zone)

- Les joueurs travaillent sur ½ zone, les 2 extrémités en même temps.
- O1 et O2 s'échangent le disque en largeur, se regroupent en zone neutre et reviennent attaquer le filet par le centre. Continu
- Changer de côté après chaque répétition.



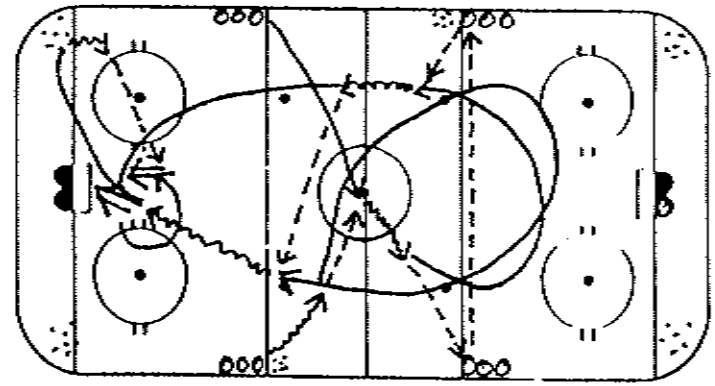
Exercice 23. 2vs0 (PROGRESSIVE PASSING 2 MEN DRILL)

- Les 0 sont dans les 4 coins. O1 et O2 travaillent ensemble et O3 et O4 font de même.
- Placer 4 passeurs sur les lignes bleues.
- O1 et O2 partent ensemble. O1 passe à Δ1 qui remet aussitôt à Δ2. Δ2 remet à O2 et celui-ci attaque 2vs0 avec O1.
- L'exercice se fait en même temps de l'autre côté.
- Demander à O1 et O2 de longer la bande et O3 et O4 de patiner plus à l'intérieur.



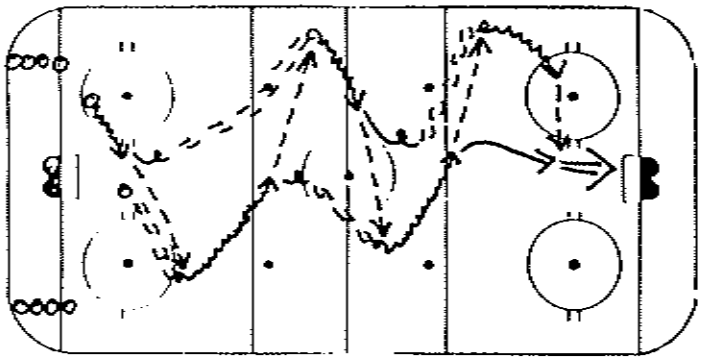
24. 2vs0 (APPUI DANS LE COULOIR CENTRAL)

- 4 groupes placés à l'intérieur des lignes bleues.
- Départ (2 par 2) avec passe et croisement au centre.
- Les 2 joueurs se regroupent pour attaquer leur zone de départ.
- Après son tir, le joueur va récupérer un "loose puck" et passe au 2e joueur pour un 2e tir.



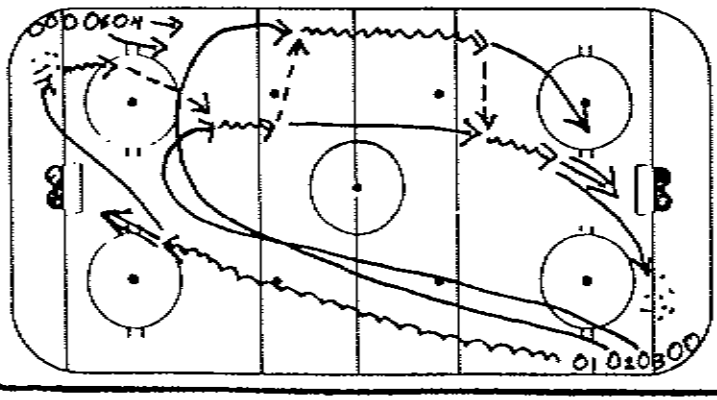
Exercic_ 25. 2vs0 (PATINAGE ARRIÈRE)

- 2 par 2, placés diagonalement et face à face.
- Porteur patine vers le non-porteur qui est en patinage arrière.
- Il passe et inverse les rôles en changeant de direction.
- Passer la 2e ligne bleue, ils attaquent le filet.



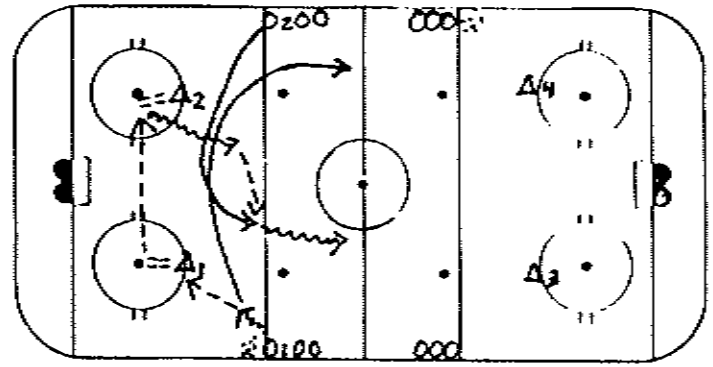
26. 2vs0 (FLOW - BREAKOUT PASS)

- O1 part le drill avec un tir et récupère une rondelle dans le coin.
- O2 et O3 suivent O1 qui va leur passer le disque par une passe de sortie de zone (breakout pass).
- O2 et O3 se dirigent à 2vs0, suivis de O4 et O5.
- Après le tir (O2 ou O3) récupère une rondelle dans le coin et passe à O4 ou O5. Continu.



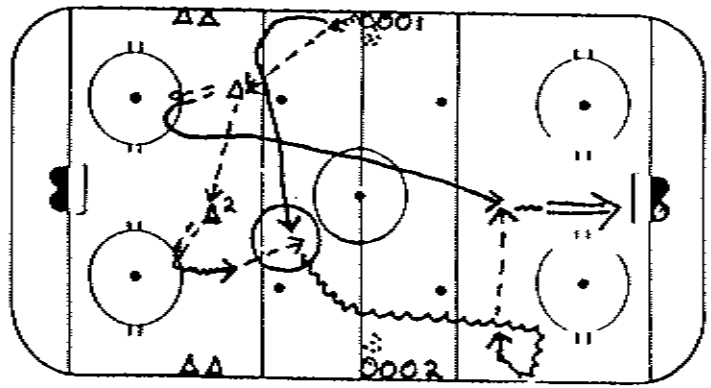
Exercice 27. 2vs0 (REGROUP DRILL)

- Δ1, Δ2, Δ3 et Δ4 agissent comme passeurs.
- O1 passe à Δ2 et croise avec O2.
- Δ2 transfert à Δ1 qui passe à O2.
- O1 et O2 attaquent à 2vs0.
- Continu.
- N.B. Les Δ demeurent en mouvement.



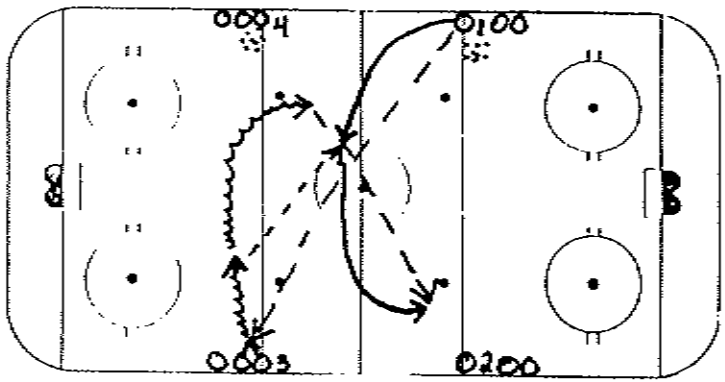
28. 2vs0 (FLEMING)

- O1 passe à Δ1 qui transfert à Δ2.
- Timing de O1 qui accélère au bon moment pour recevoir la passe de Δ2.
- O1 entre en zone offensive et fait un délai pour remettre à Δ1 qui soutient l'attaque.
- O2 enchaîne avec Δ2 et Δ3. Continu.



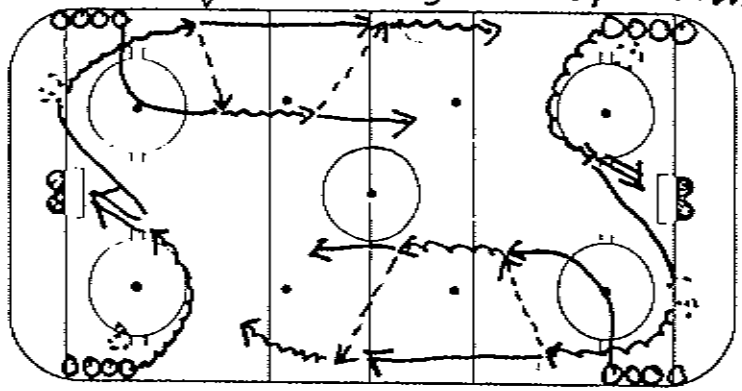
Exercice 29. 2vs0 (KING - OPTION PLUS D'UNE FOIS)

- Les 0 sont en 4 groupes, aux lignes bleues.
- 0_1 passe à 0_3. 0_3 prend le centre et cherche à passer à 0_1 qui contrôle sa vitesse et fournit une option de passe plus d'une fois.
- Après la passe, 0_1 et 0_3 attaquent 2vs0.
- 0_2 et 0_4 enchaînent dans l'autre direction.
- S'assurer du timing.



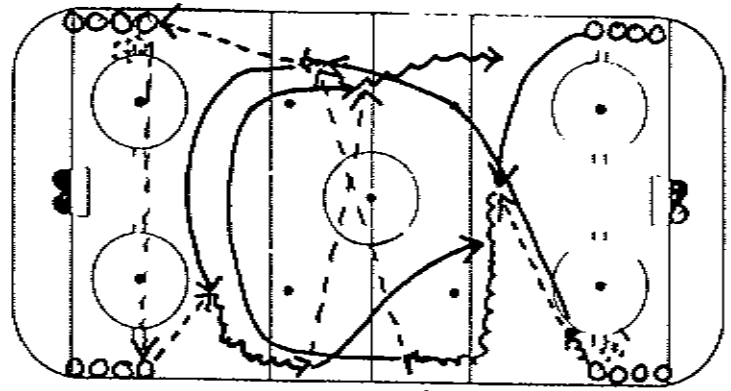
30. 2vs0 (½ GLACE)

- Les 0 sont divisés en 4 groupes.
- 0_1 tire au but, récupère une rondelle libre et attaque 2vs0 avec 0_2.
- 0_2 doit synchroniser ses déplacements avec 0_1.
- Variantes: - ajouter un Δ qui tire de la bleue après le 2vs0.
  - ajouter un Δ en zone neutre pour un 2vs1



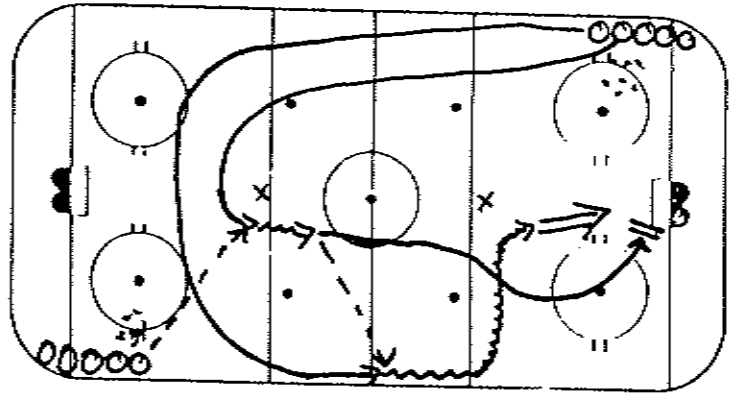
Exercice 31. 2vs0 (TIMING - PASSE ET S...)

- 2vs0, aller-retour avec passe et suit au départ.
- Emphase sur largeur de la glace, timing, passes précises et 2e drive le net.



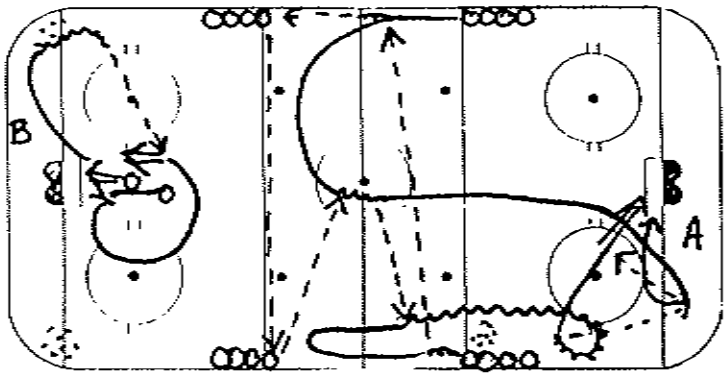
32. 2vs0 (LA BANANE)

- Banane à deux joueurs.
- Attaque à 2vs0, entrée de zone.
- Entrée par la bande et retour de la rondelle au centre (transport/passe).
- Non-porteur drive le net.
- Continu.



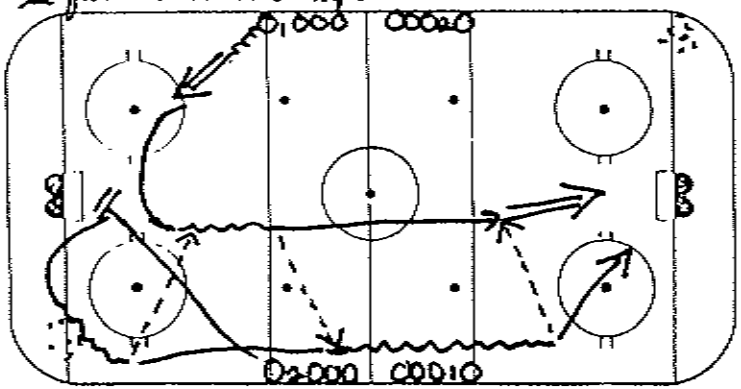
Exerci 33. 2vs0 (TIMING - REGROUPEMENT)

- Situation de regroupement en zone neutre avec un 2vs0 en entrée de zone.
- Possibilité de délai en entrée de zone (A).
- Variantes : - Faire cycling si le retour va dans le coin.
  - Prendre 2 tirs après le 2vs0 (B)



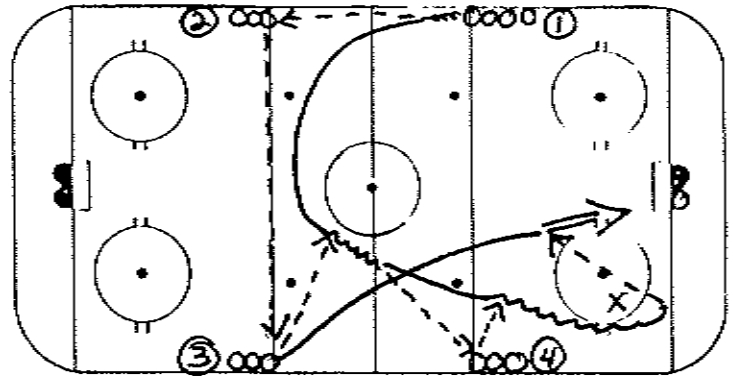
34. 2vs0 (TIMING - REBOND)

- Les 0 sont divisés en 4 groupes.
- O_1 a l'option de tir ou passe à O_2 qui dirige le net.
- O_2 va au rebond (tir) ou dirige la passe de O_1.
- Après le jeu au filet, O_2 récupère un loose puck et attaque 2vs0 avec O_1.
- Le fait en même temps à l'autre extrémité.



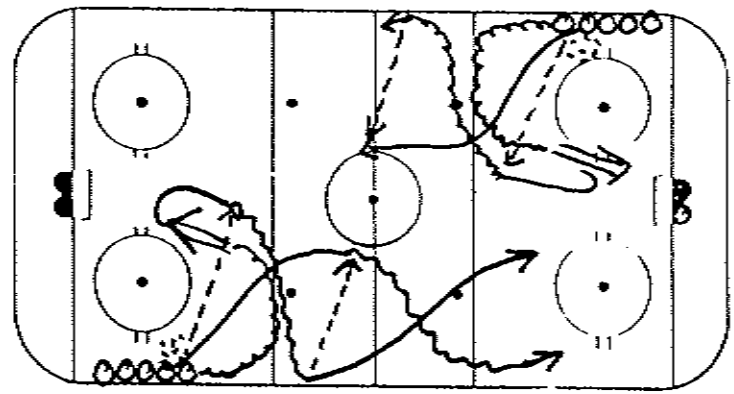
Exercice 35. 2vs0 (TIMING)

- O_1 passe à O_2 qui transfert à O_3.
- O_1 coupe et reçoit la passe de O_3
- O_1 remet à O_4 et joue la passe et va en entrée de zone avec O_4.
- O_1 contourne la borne X et remet à O_3 qui soutenait l'attaque.
- Rotation : 1→4 ; 2→1 ; 3→2 ; 4→3.



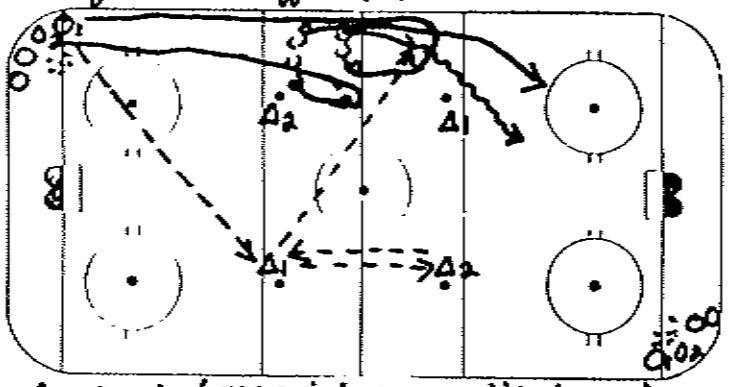
36. 2vs0 (TIMING)

- Les joueurs sont divisés en 2 groupes de chaque côté de la glace.
- Après un tir, attaque à 2vs0.
- Se fait des 2 côtés en même temps.



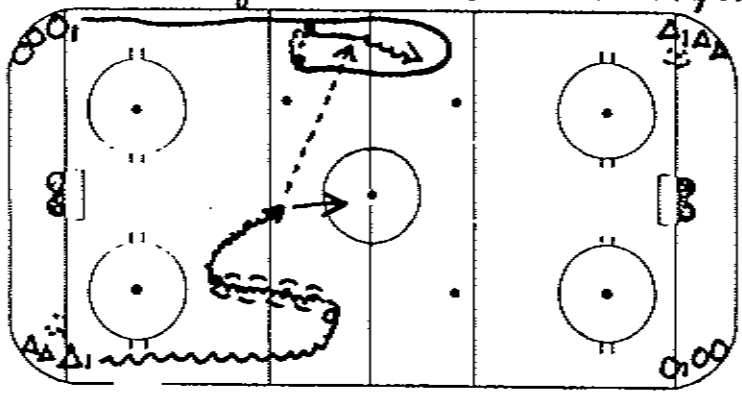
Exercice 37. 2vs0 (TRANSITION)

- Idem à l'exercice 64 (1vs0), sauf qu'on implique 2 joueurs.
- O_1 et O_2 doivent maintenir largeur et profondeur.
- Si Δ_1 passe immédiatement à O_1 ou O_2, ceux-ci attaquent 2vs0.
- Si Δ_1 passe à Δ_2 (perte de possession), O_1 et O_2 se replient (contact visuel). Lorsque Δ_1 récupère à nouveau, O_1 et O_2 font la transition rapide de la défensive à l'offensive.



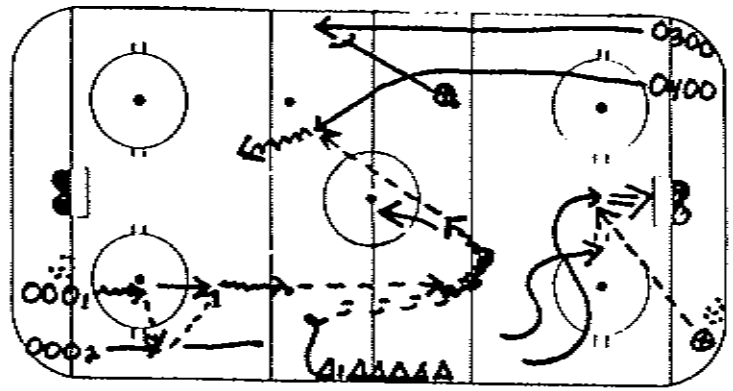
38. 2vs0 (TRANSITION - ARRIÈRE/AVANT)

- Au sifflet, un arrière (Δ_1) pointeur de la rondelle et un avant (O_1) attaquent 2vs0.
- Δ_1 simule une transition, O_1 doit réagir et se replier, offrant un appui à Δ_1
- Δ_1 passe à O_1 et soutient (2vs0).
- Très important: TIMING ET CONTACT VISUEL.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.



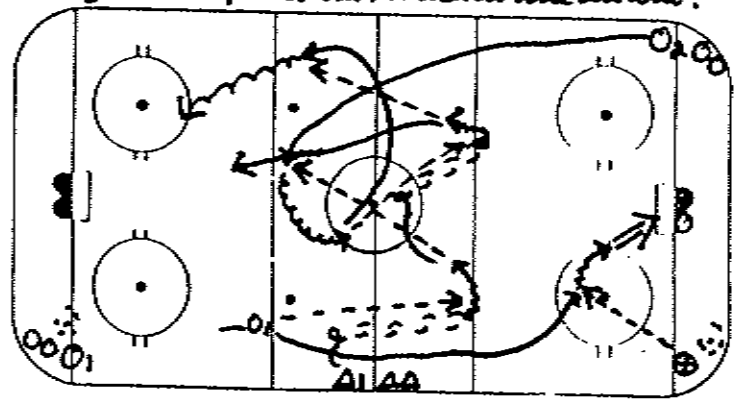
Exercice 39. 2vs0 (TRANSITION)

- O_1 et O_2 jouent 2vs1 contre Δ_1.
- Lorsqu'ils pénètrent en zone neutre, O_3 et O_4 partent.
- O_1 passe à Δ_1, qui regarde, fait la transition et passe à O_3 ou O_4 (joueur disponible).
- Δ_1 soutient O_3 et O_4.
- O_1 et O_2 recherche la passe du coach pour un 2vs0.



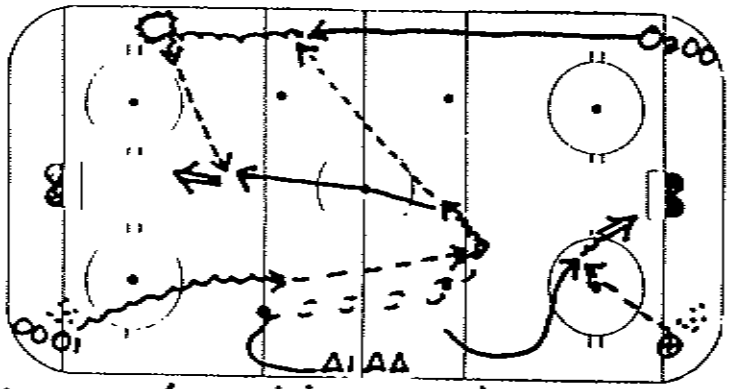
40. 2vs0 (TRANSITION - REGROUPEMENT)

- O_1 patine vers la bleue et passe à Δ_1.
- Quand O_1 atteint la zone neutre, O_2 part.
- O_1 passe à Δ_1, qui regarde, fait la transition et passe à O_2.
- O_2 reçoit la passe, se regroupe et passe à Δ_1.
- Δ_1 fait la transition et passe à O_2.
- O_2 attaque avec Δ_1 qui soutient (2vs0).
- O_1 reçoit une passe du coach et tire au but.



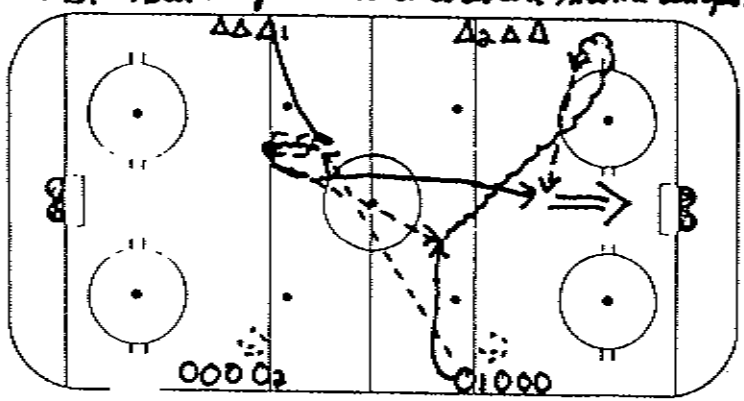
Exercice 41. 2vs0 (TRANSITION - DELAY)

- O_1 joue 1vs1 contre Δ_1.
- Quand O_1 atteint la zone neutre, O_2 part.
- O_1 passe à Δ_1, qui regarde, fait la transition et passe à O_2.
- O_2 fait un delay.
- Δ_1 qui soutient reçoit la passe de O_2.
- O_1 reçoit la passe du coach et tire au but.



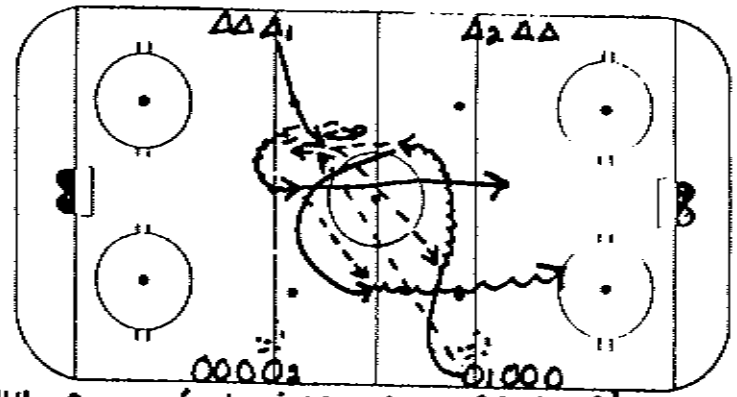
42. 2vs0 (TRANSITION - DELAY)

- O_1 passe à Δ_1.
- Δ_1 regarde, fait la transition et passe à O_1
- O_1 fait un delay.
- Δ soutient, reçoit la passe de O_1 pour un tir au but.
- O_2 et Δ_2 répètent de l'autre côté.
- N.B. Peut se faire des 2 côtés en même temps.



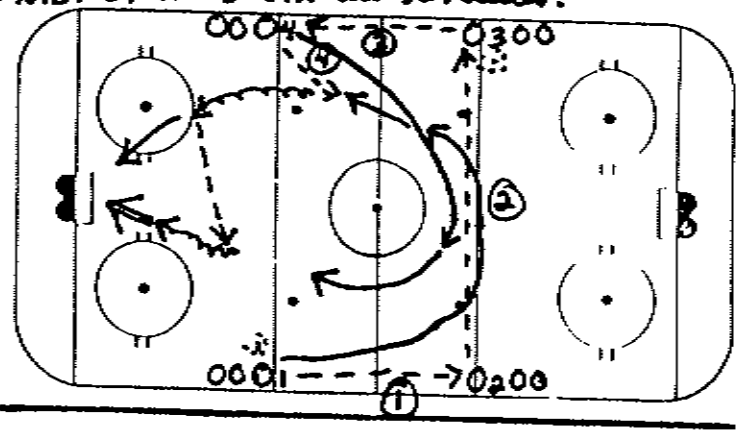
Exercice 43. 2vs0 (TRANSITION-REGROUPEM

- O_1 passe à Δ_1.
- Δ_1 regarde, fait la transition et retourne la passe à O_1.
- O_1 se regroupe avec Δ_1.
- Δ_1 regarde, fait la transition et retourne à nouveau la passe à O_1.
- Δ_1 soutient O_1 pour un 2vs0.
- O_2 et Δ_2 répètent dans l'autre direction.



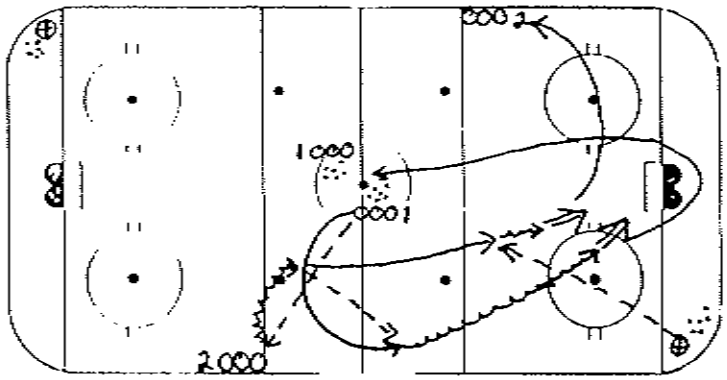
44. 2vs0 (WINNIPEG - 2vs0 REGROUP)

- Placer les joueurs en 4 groupes aux lignes bleues.
- Au sifflet, O_1 passe à O_2 et se regroupe avec O_4.
- 4 passes sont exécutées et après la 4e, O_1 et O_4 attaquent 2vs0.
- Au 2e sifflet, O_2 et O_3 répètent dans l'autre direction.
- N.B. O_1 et O_3 ont des rondelles.



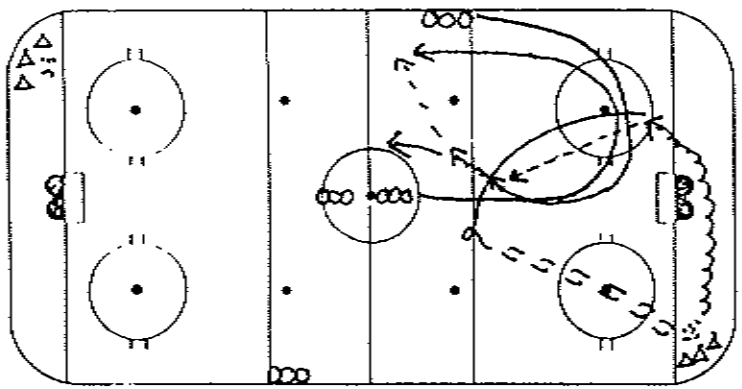
Exercice 45. 2vs0 (2 SHOTS DRILL)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O1 passe à O2 et permute avec celui-ci.
- O2 remet à O1 qui va tirer au but (1st shot).
- O2 soutient, reçoit une passe du coin (0) pour un tir au but (2nd shot).
- Rotation : garder les mêmes rôles, mais changer de côté. Après un certain temps, changer les rôles.



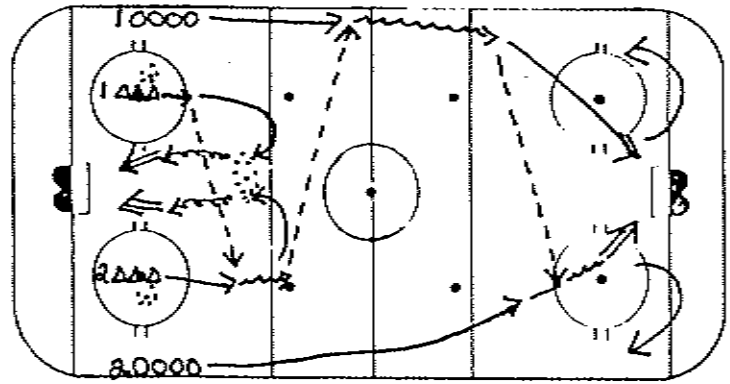
46. 2vs0 (SORTIE DE ZONE)

- Idem à l'exercice 62 (2vs1), sauf que le D, après sa passe, va jusqu'à la bleue, pivote et revient à reculons jusqu'au point de départ.



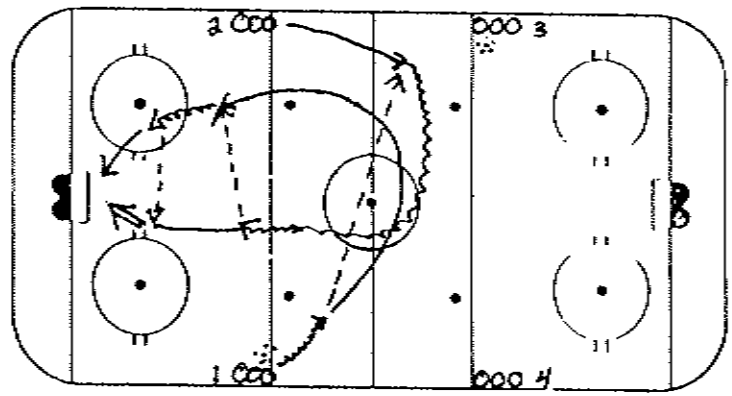
Exercice 47. 2vs0 (PASSE D'UN D)

- Δ1 passe à Δ2.
- Δ2 passe à O1.
- O1 attaque 2vs0 avec O2.
- Δ1 et Δ2 reviennent récupérer un loose puck pour prendre chacun un tir au but.



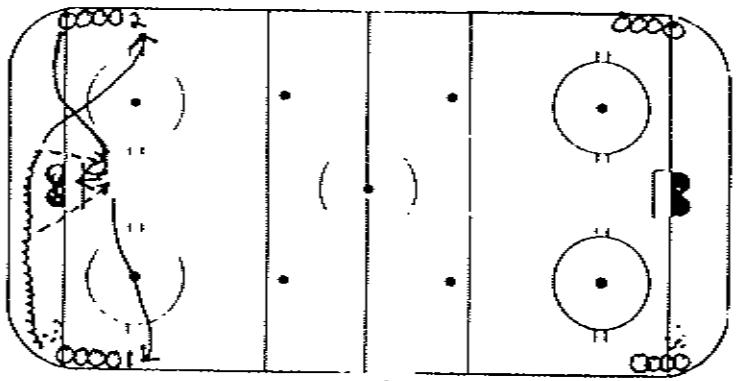
48. 2vs0 (PERMUTATION - ZONE NEUTRE)

- Les joueurs sont en 4 groupes aux lignes bleues.
- O1 patine avec la rondelle et passe à O2; permutation et attaque 2vs0.
- O3 et O4 répètent de l'autre côté.
- Variante : à près le 2vs0, récupérer un loose puck dans le coin pour un 2e tir.



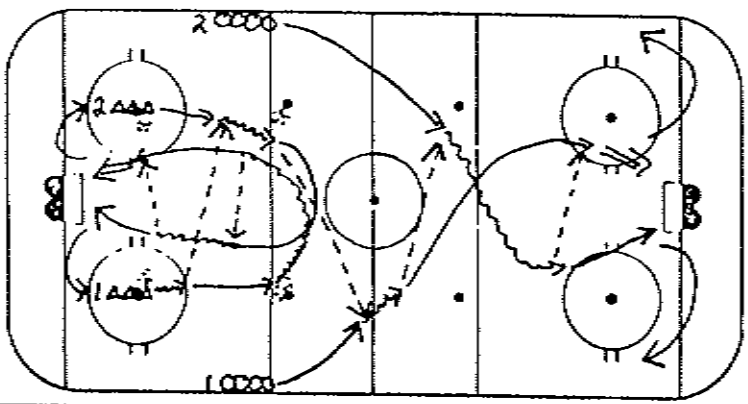
Exe ce 49. 2vs0 (DERRIÈRE LE FILET)

- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- O1 patine du coin avec la rondelle et attaque 2vs0 contre le gardien avec O2.
- Les O doivent être créatifs et exploiter différentes options.
- Changer de côté



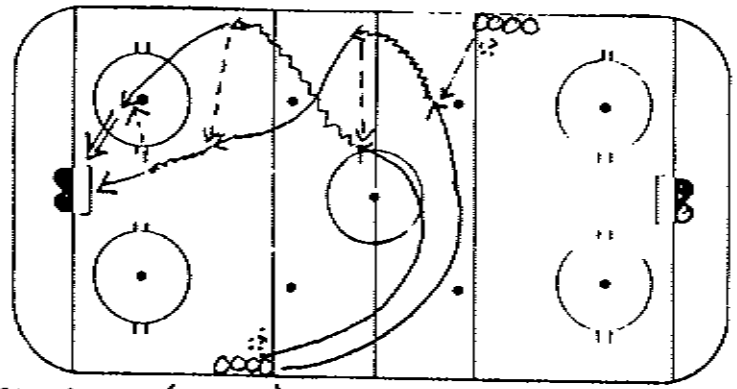
50. 2vs0 (PERMUTATIONS)

- Les D sont dans les cercles de mise en jeu et les avants aux lignes bleues.
- A1 passe à A2 qui remet à O1 pour une attaque à 2vs0 avec O2.
- Après la passe, A2 et A1 permutent et attaquent 2vs0 de l'autre côté.



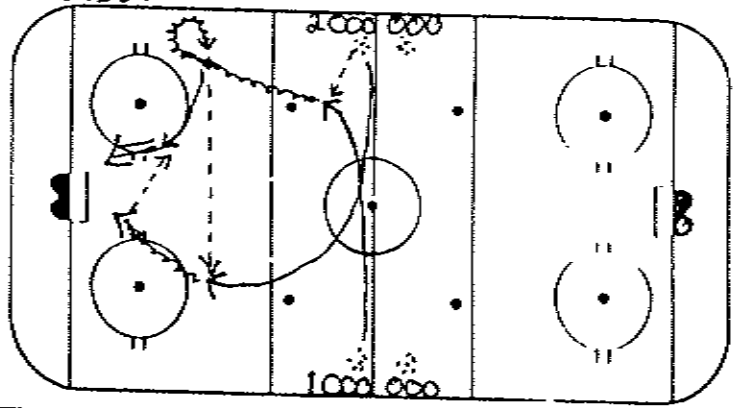
Exercice 51. 2vs0 (BANANE - PERMUTATIO

- Les joueurs sont en 2 groupes opposés aux lignes bleues.
- 2 O patent sans rondelle en banane, reçoivent une passe d'un O opposé et attaquent 2vs0 en permutant.
- Continu.



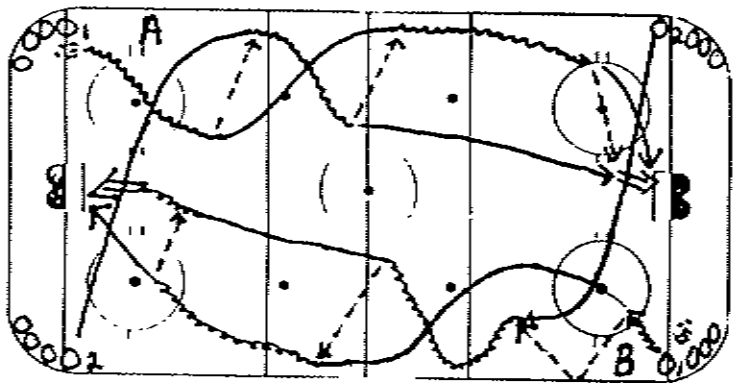
52. 2vs0 (DELAY)

- Les joueurs sont en 2 groupes, de chaque côté de la patinoire.
- O1 patine vers O2, reçoit une passe et entre en zone offensive.
- Après la passe, O1 permute et occupe le couloir latéral opposé.
- O2 fait un delay, passe à O1 et attaque avec celui-ci à 2vs0.



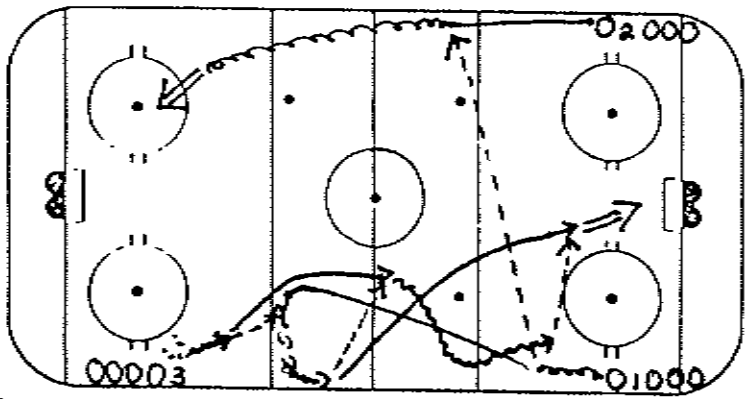
Exercice 53. 2vs0 (APPUI EN SORTIE DE ZONE)

- Les 9 sont divisés en 4 groupes dans les coins.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- A: Porteur prends la centre et non-porteur appuie en occupant couloir latéral.
  B: Non-porteur appuie et reçoit une passe par la bande.
- Attaque 2vs0 en respectant les concepts offensifs.
- Groupe suivant part après la tir au but.
- Continu.

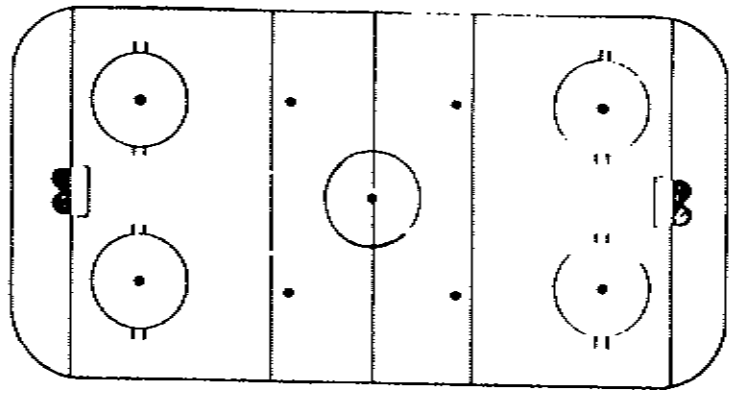


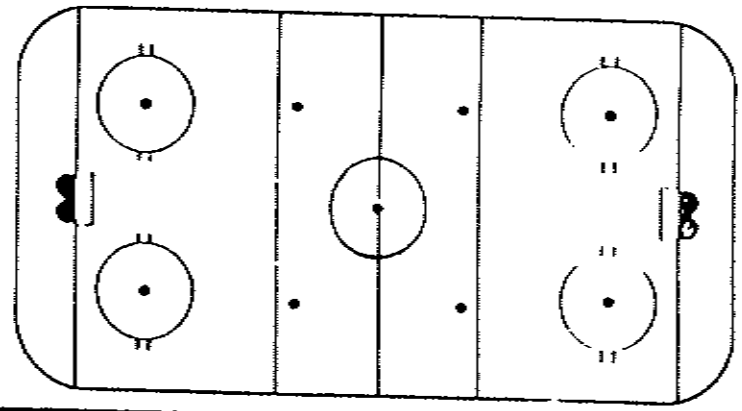
54. 2vs0 (TIMING)

- Les joueurs sont divisés en 3 groupes.
- O1 patine avec la rondelle et passe à O2.
- O1 va jusqu'à la bleue et reçoit une passe de O3 et attaque avec celui-ci 2vs0.
- Rotation: O1-O2-O3-O1.



Exercice

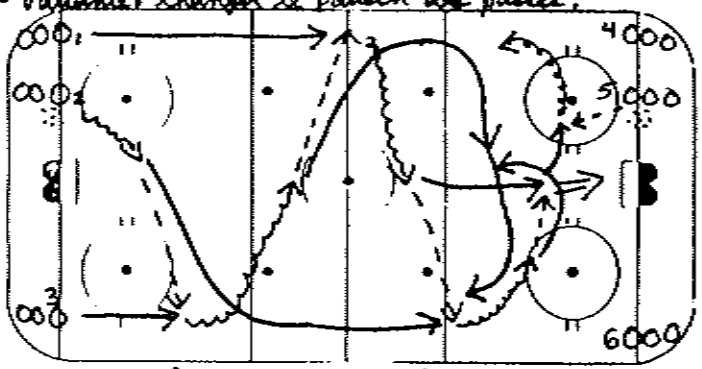




3 vs 0

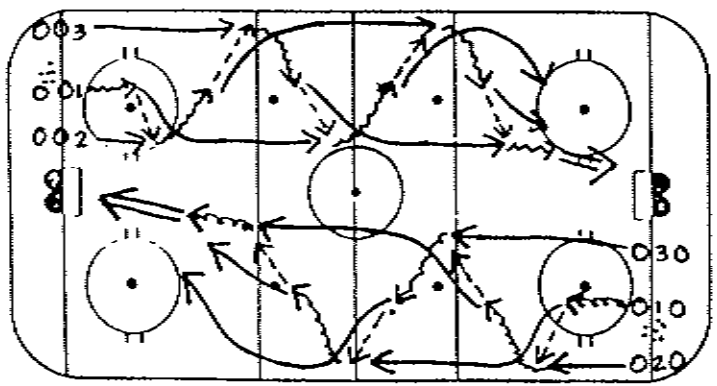
Exercice 1. 3vs0 (FLOW, ALLER-RETOUR)

- Faire 3 colonnes de joueurs dans les 2 extrémités de la patinoire.
- O1, O2 et O3 partent dans la direction opposée en se faisant une série de passe et suit. Le porteur revient toujours au centre avant de faire sa passe.
- Après le tir, ils reçoivent une passe de O5 et reviennent à 3vs0. S'assurer d'occuper les 3 couloirs. Surveiller l'entrée de zone.
- O4, O5 et O6 enchaînent dans l'autre direction
- Variante: changer le pattern des passes.



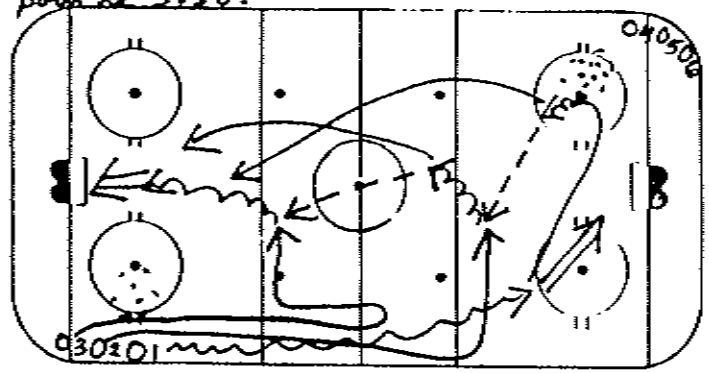
2. 3vs0 (PASSE ET SUIT)

- Passe et suit exécuté par trois joueurs O1, O2 et O3 en mouvement.
- S'assurer de demeurer sur sa moitié de patinoire.



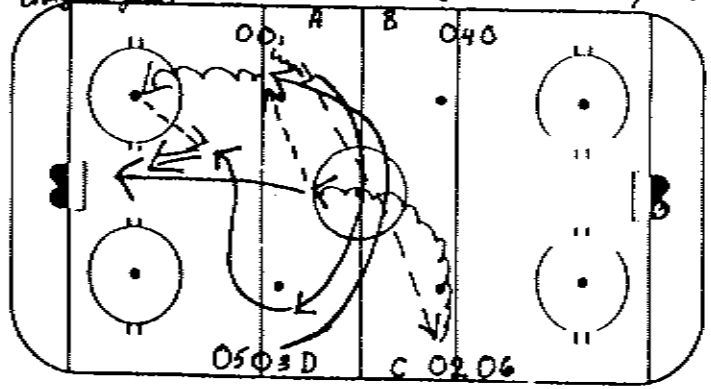
Exercice 3. 3vs0 (TIMING ENTRE 3 JOUEURS)

- L'exercice se fait d'un seul côté à la fois.
- Les non-porteurs doivent demeurer en contact visuel avec le porteur.
- O1 patine avec la rondelle et tire au but
- O2 et O3 suivent O1.
- Après le tir, O1 recupère une rondelle et passe à O2. O2 s'assure de pénétrer en zone neutre avant de passer à O3. O1 et O2 suivent O3 pour le 3vs0.



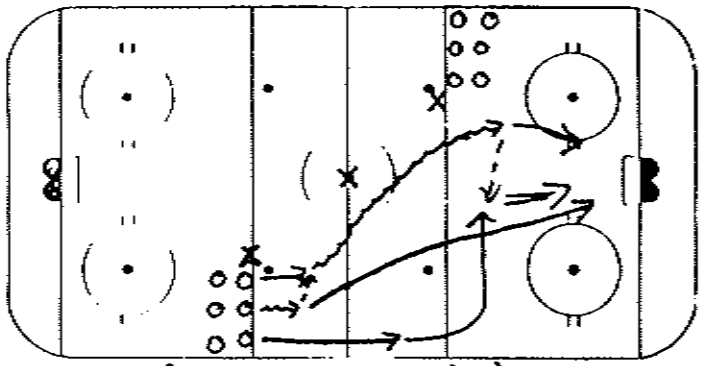
4. 3vs0 (FORMATION EN TRIANGLE)

- 4 groupes de joueurs (A, B, C, D) le long de la bande aux lignes bleues. Chaque groupe initie une attaque selon la rotation A-B-C-D.
- O1 passe à O2, puis croise avec O3. O2 retourne au centre et attaque 3vs0 avec O1 et O3.
- O4, O5 et O6 enchaînent en direction opposée.
- Les joueurs reviennent le long de la bande après chaque jeu.



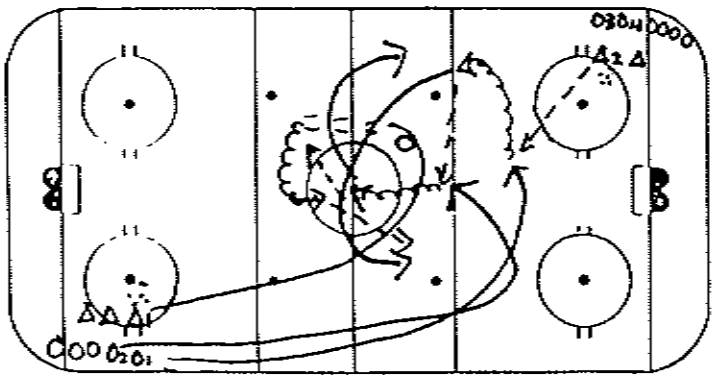
Exercice 5. 3vs0 (FLOW-CHAMBERS)

- Départ à la ligne bleue.
- 3vs0 dans les 2 directions.
- Se disperser après avoir traversé le centre de la patinoire.
- Le groupe suivant part lorsque le tir au but est effectué.



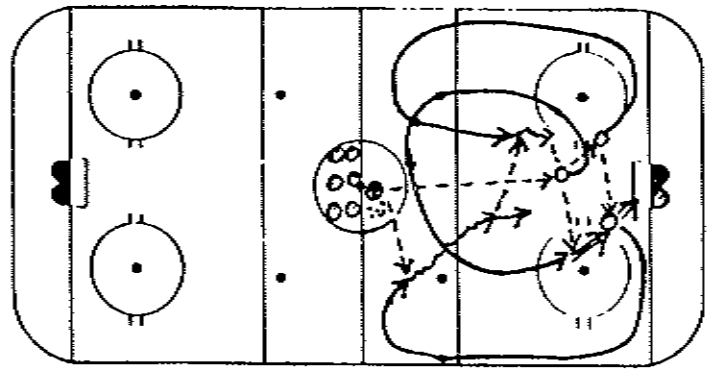
6. 3vs0 (SOUTIEN DE L'ARRIÈRE)

- Placer les joueurs dans 2 coins diagonalement opposés.
- O_1, O_2 et Δ_2 patinent vers le coin opposé et reçoivent une passe de Δ_2
- Ils s'échangent la rondelle, Δ_1 étant du reculons.
- Ensuite, ils attaquent à 3vs0, avec Δ_1 qui agit comme soutien. Continu.



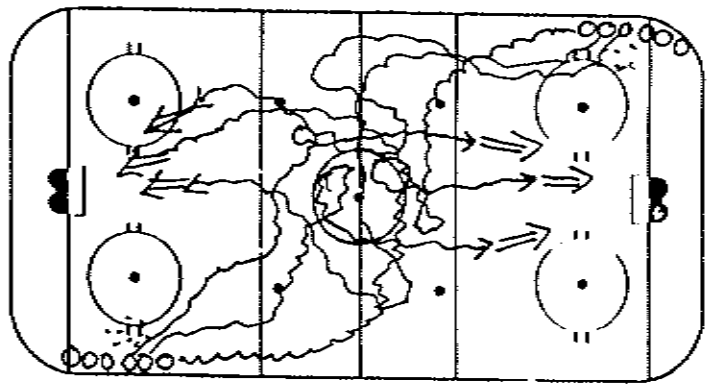
Exercice 7. 3vs0 (DRILL DU TRIANGLE)

- 3 O placés en triangle devant le but.
- ⊕ passe une 1ère rondelle au trio. Après le tir, ils doivent quitter la zone pour se regrouper sur une 2e passe du ⊕ et attaquer le but.
- Après le 2e tir, répéter le même pattern et attaquer jusqu'à ce qu'il y ait but ou immobilisation du gardien.
- N.B. Les 3 O doivent toucher à la rondelle.



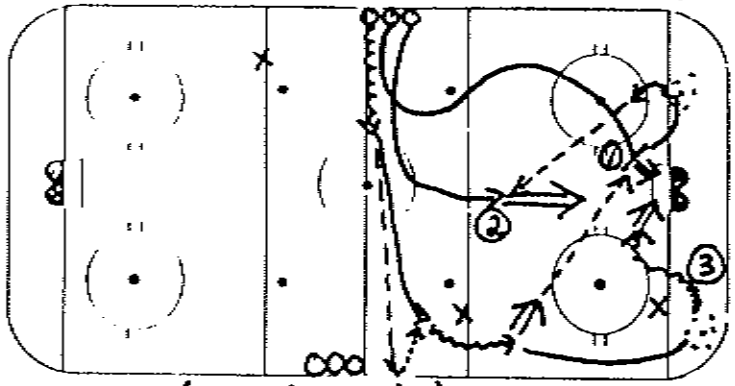
8. 3vs0 (TÊTE HAUTE, ZONE NEUTRE)

- Par groupes de 3 (un de chaque côté), les O patinent en zone neutre avec chacun une rondelle.
- Au sifflet, les O attaquent le filet opposé.



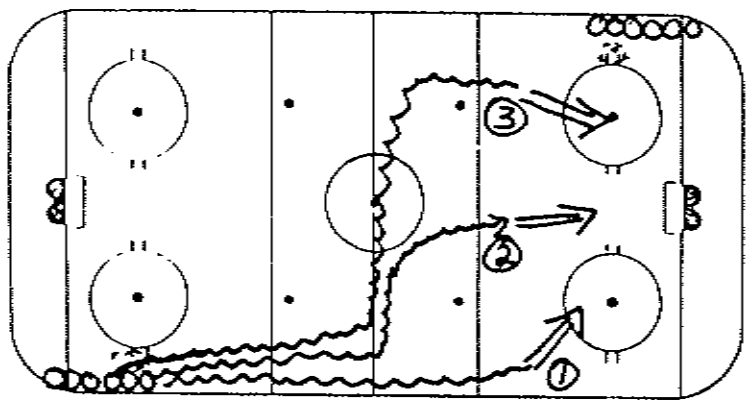
Exerci 9. 3vs0 (SHOOTING DRILL - XING)

- Par vagues de 3.
- O1 passe sur la bande, récupère et passe à O2 pour un tip-in (①) ou déviation.
- O2 récupère loose puck et passe à O3 qui tire sur réception (②).
- O1 enchaîne avec walkout (③) → sortie du coin et atteindre le filet.
- Se fait aux 2 extrémités en même temps.



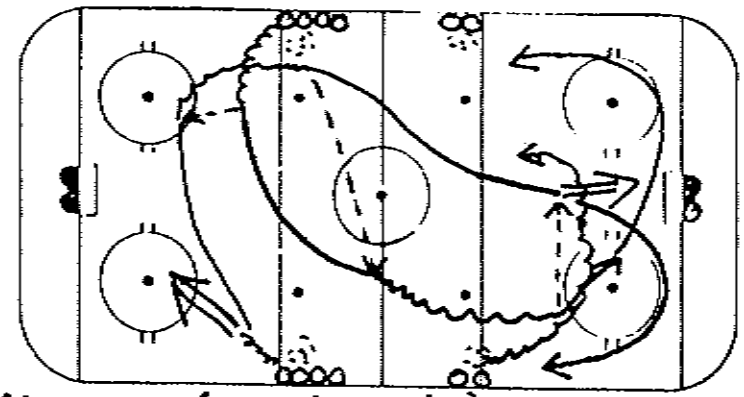
10. 3vs0 (SHOOTING DRILL)

- Les joueurs sont divisés en 2 groupes.
- Au sifflet, 3 O patinent jusqu'à la ligne rouge et utilisent les 3 couloirs.
- ① Tir frappé de la bleue.
  ② Tir poignet / frappé top du cercle.
  ③ Tir poignet.



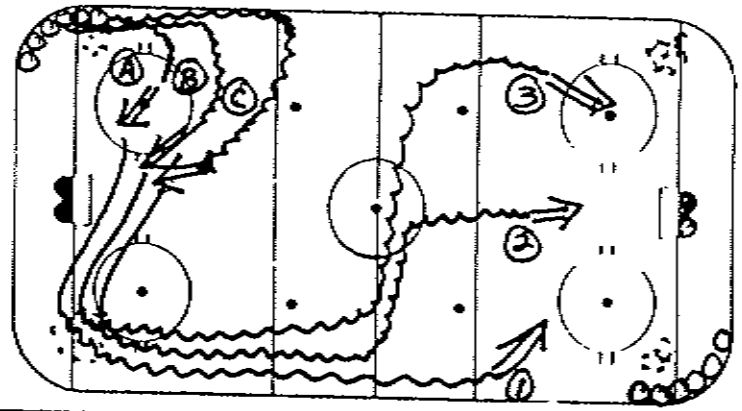
Exercice 11. 3vs0 (2vs0 - 3vs0)

- Les joueurs sont divisés en 4 groupes sur les lignes bleues.
- Après un 2vs0, 3vs0 au retour.
- Respect des consignes en entrée de zone.



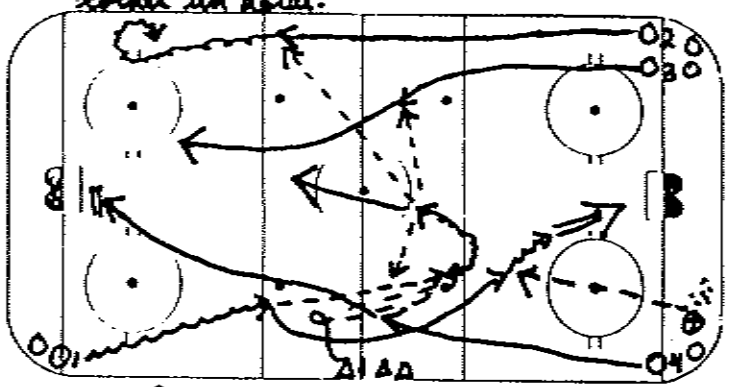
12. 3vs0 (SHOOTING DRILL)

- Idem à l'exercice 10, sauf qu'on prend 3 tirs du côté opposé.
- Se fait en même temps de l'autre côté.



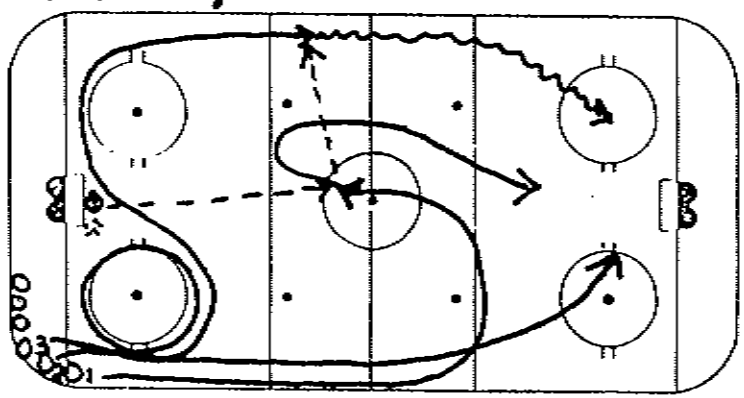
Exercice 13. 3vs0 (TRANSITION - DELAY)

- O_1 patine vers la bleue et passe à Δ_1.
- Quand O_1 atteint la bleue, O_2, O_3 et O_4 partent.
- O_1 passe à Δ_1, qui regarde, fait la transition et passe à O_2, O_3 ou O_4.
- Le porteur fait un delay pendant que O_3, O_4 et Δ_1 supportent.
- O_1 reçoit une passe du coach et tire au but.
- N.B: avec le Δ_1 qui soutient, celà devient un 4vs0.
  - ne pas faire partir O_2 et O_3 en même temps, accorder un délai.



14. 3vs0 (BLATHERWICK 3 PATTERN DRILL - OVER-SPEED)

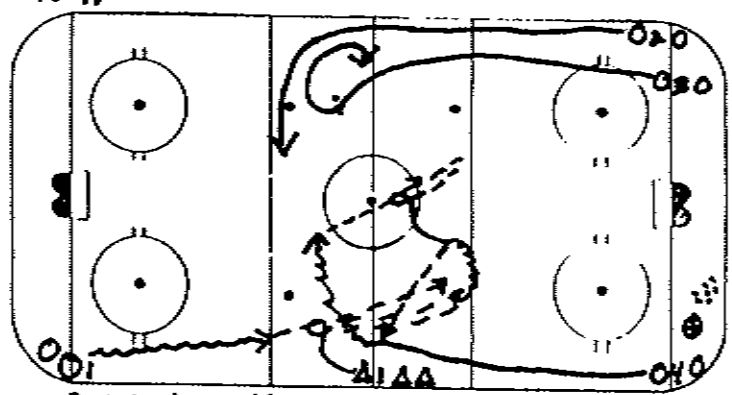
- Au sifflet, O_1, O_2, O_3 partent en même temps, exécutant 3 patterns différents.
- O_1 patine jusqu'en zone neutre et revient dans le centre.
- O_2 fait le tour du cercle et patine dans le couloir latéral.
- O_3 fait un pattern en S.
- Coach passe à O_1, qui fait une one-touch pass à O_3.
- O_1, O_2, O_3 attaquent 3vs0.



Exercice 15. 3vs0 (TRANSITION - REGROUPEMENT)

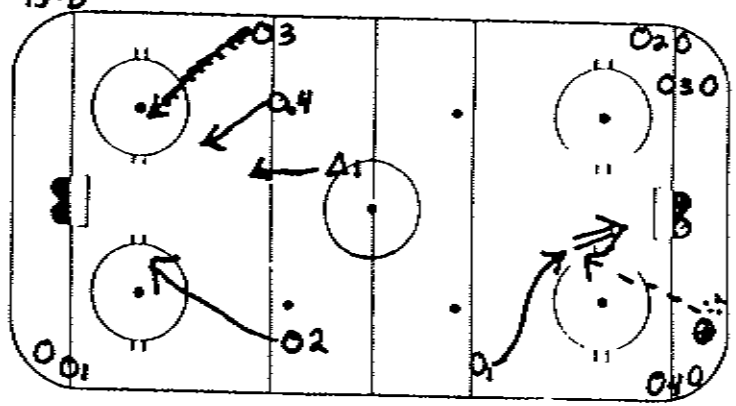
- O_1 patine vers la bleue et passe à Δ_1.
- Quand O_1 atteint la bleue, O_2, O_3 et O_4 partent.
- O_1 passe à Δ_1, qui regarde, fait la transition et passe à O_2, O_3 ou O_4.
- O_2, O_3 et O_4 se regroupent et retournent la passe à Δ_1 (15-A)

15-A



- Δ_1 fait la transition et retourne la passe à O_2, O_3 ou O_4.
- O_2, O_3 et O_4 attaquent pendant que Δ_1 soutient.
- O_1 reçoit la passe du coach et tire au but (15-B)

15-B



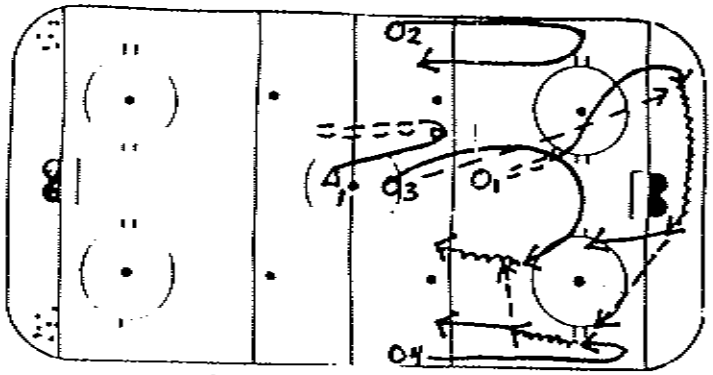
3 vs 1

3 vs 2

3 vs 3

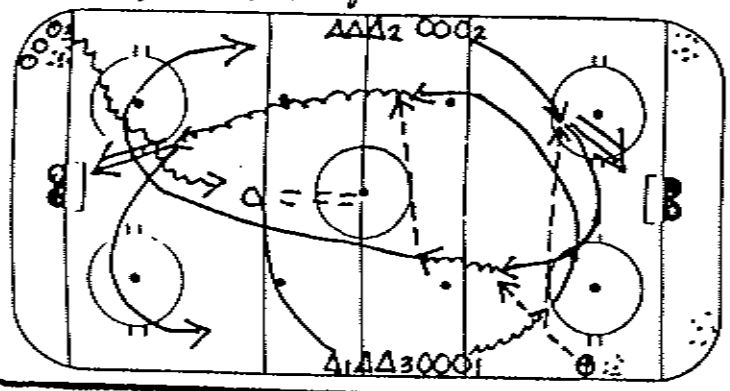
Exercice 3. 3 vs 1 (BREAKOUT)

- O_1 amorce une sortie de zone (breakout) avec O_2, O_3 et O_4 contre Δ_1.
- Après le tir, Δ_1 récupère un "loose puck" et relance l'attaque avec O_2, O_3 et O_4 contre O_1.
- Variante : ajouter un Δ pour un 3 vs 2.



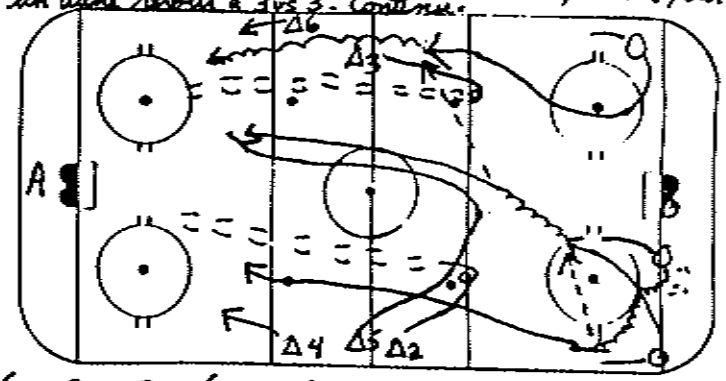
24. 3 vs 2 (2 vs 0, 3 vs 1, 3 vs 2)

- O_1 passe à O_2 qui tire au but (one-timer).
- O_1 et O_2 croisent et reçoivent une passe du ⊕ pour attaquer l'autre but à 2 vs 0.
- Après le tir, O_3 initie un 3 vs 1 avec O_1 et O_2 contre Δ_1.
- Après le tir, Δ_1 récupère une rondelle dans un coin et amorce une attaque à 3 vs 2 contre Δ_2 et Δ_3. Δ_1 suit le jeu. Fini le jeu.



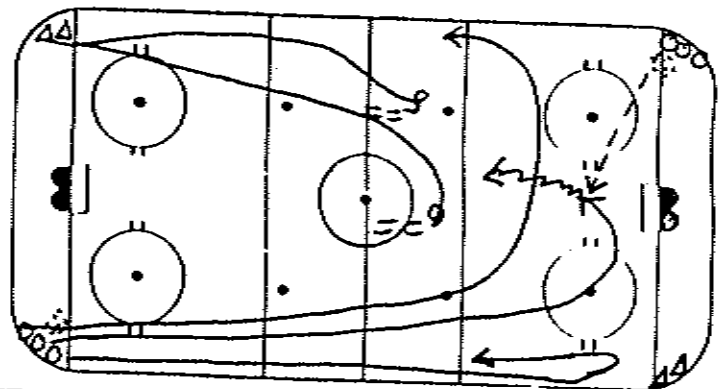
Exercice 25. 3 vs 3 (3 vs 0, 3 vs 3, 3 vs 0 → Transition)

- À l'attaque no. 1, 3 joueurs partent de derrière le filet A et attaquent 3 vs 0. Ils se regroupent et reviennent à 3 vs 3 contre 2 défenseurs (Δ_2, Δ_3) et 1 avant (Δ_5).
- Le jeu se poursuit en zone défensive alors que les avants défensifs Δ_4 et Δ_6 s'y joignent pour créer une situation en défensive de zone.
- Une fois que les défenseurs récupèrent la rondelle, transition rapide en sortie de zone et attaque à 3 vs 0. 3 nouveaux joueurs défensifs (2 défenseurs et 1 avant) se placent pour un autre intervalle à 3 vs 3. Continue.



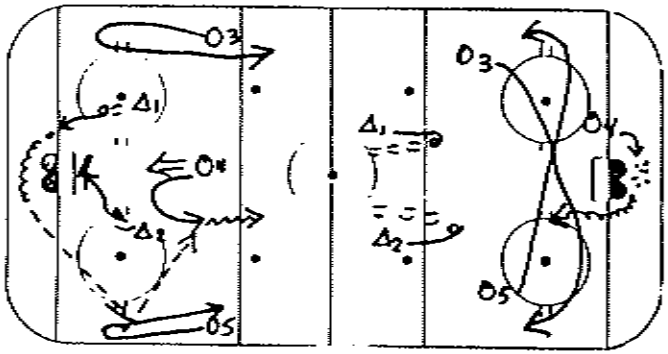
26. 3 vs 2 (AUTRICHE - SWING DRILL)

- Les O et les Δ sont placés derrière les lignes des buts.
- 3 O et 2 Δ partent de l'extrémité A vers B.
- Les O reçoivent une passe des O opposés et attaquent à 3 vs 2 contre les Δ. B partent lorsque l'attaque des A est complétée.



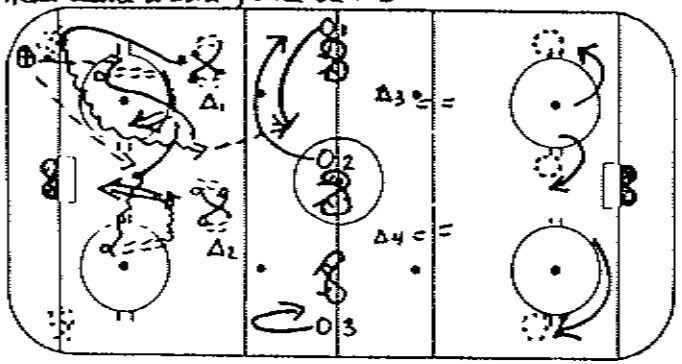
Exercice 1. 3 vs 2 (5 vs 0 - 3 vs 2)

- Sortie de zone à 5 vs 0 amorcée par un tir au but.
- Retour à 3 vs 2 en récupérant une rondelle derrière le filet.
- Les ailiers permutent pour reprendre leurs couloirs.
- Pratiquer les diverses options de sortie de zone.
- Continu.



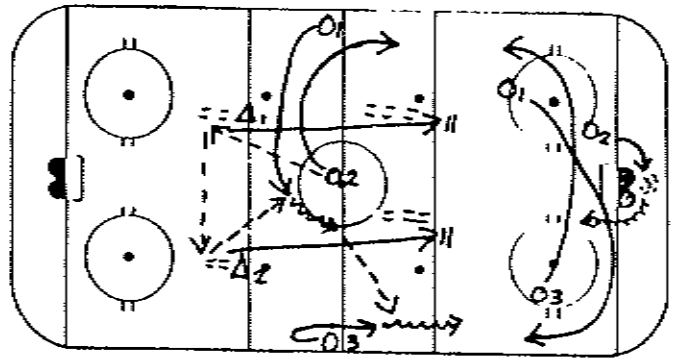
2. 3 vs 2 (CONTRE-ATTAQUE RAPIDE)

- Les rondelles sont dans les 2 coins. Placer un passeur dans un coin.
- Un trio (O1, O2 et O3) est en mouvement en zone neutre
- de même arrière Δ1 et Δ2 en zone défensive.
- Au sifflet, Δ1 récupère une rondelle et passe à un O qui attaquent 3 vs 2. Après sa passe, il prend 2 tirs suite à des passes du passeur.
- Après le 2ème 3 vs 2, les O se replient et attaquent à nouveau suite à une passe de Δ2



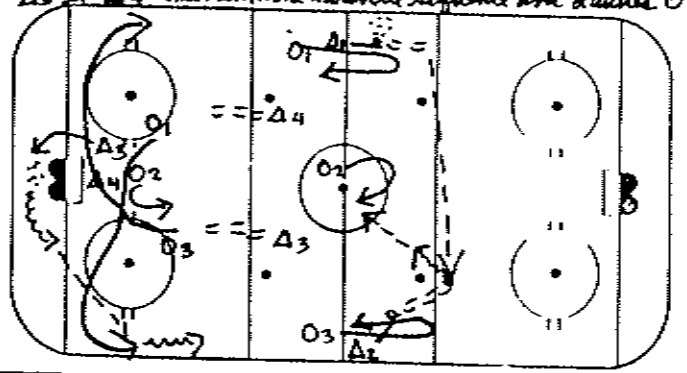
Exercice 3. 3 vs 2 (PERMUTATION CENTRE-AILIER)

- O2 (centre) passe à Δ1 qui transfert à Δ2.
- O2 permute avec l'ailier O1. O3 reste dans son couloir.
- Après la passe de Δ2 à un O, ceux-ci attaquent à 3 vs 0.
- Δ1 et Δ2 récupèrent ensuite une rondelle et contre-attaquent à 3 vs 2 contre Δ1 et Δ2.
- Continu.



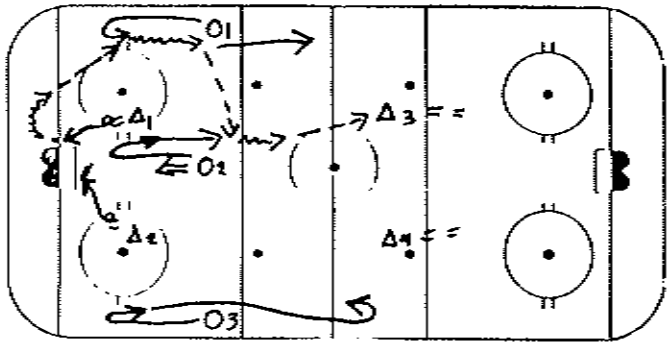
4. 3 vs 2 (REGROUPEMENT - SORTIE DE ZONE)

- Δ1 récupère une rondelle, pivote, patine du reculons et transfert à Δ2.
- Δ2 passe à un O qui se regroupent. Ceux-ci attaquent Δ3 et Δ4 à 3 vs 2.
- Après l'attaque (sifflet), Δ3 ou Δ4 amorce une sortie de zone et les O attaquent à nouveau 3 vs 2 contre Δ1 et Δ2.
- Δ3 et Δ4 amorcent une nouvelle séquence avec d'autres O.



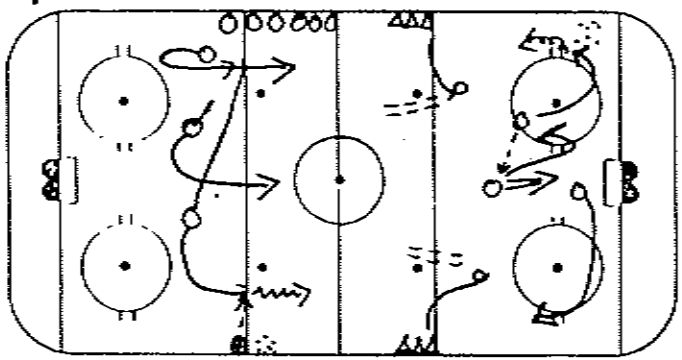
Exercice 5. 3vs2 (SORTIE DE ZONE ET REGROUPEMENT)

- Semblable à l'exercice 4, sauf qu'on débute avec un tir au but, on amorce une sortie de zone à 5vs0.
- On se regroupe en zone neutre avec Δ3 et Δ4 et on contre-attaque 3vs2 au retour.
- Refaire l'exercice dans l'autre direction.
- Continu. Varier les sorties de zone.



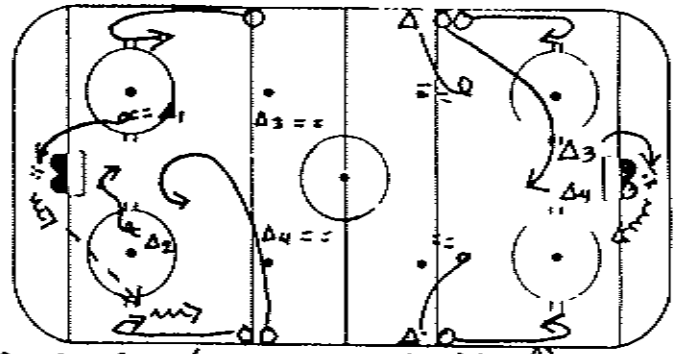
6. 3vs2 (3vs0 - 3vs2)

- Les O sont le long de la bande en zone neutre et les Δ également, mais à la ligne bleue offensive.
- 3 O (au sifflet) attaquent 3vs0, suite à une passe de l'entraîneur. Lorsqu'ils passent la ligne bleue offensive, 2 Δ se glissent derrière eux.
- Après le tir, ils récupèrent une rondelle et contre-attaquent 3vs2. Continu.



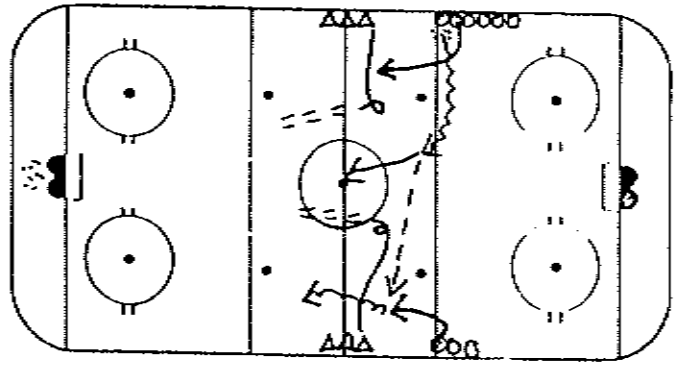
Exercice 7. 3vs2 (FLOW CONTINU APRÈS SORTIE DE ZONE)

- 4 Δ (tel qu'indiqué). Les O le long de la bande.
- Δ1 recule et récupère une rondelle. Il passe à un O et ceux-ci attaquent 3vs2 contre Δ3 et Δ4.
- Δ1 et Δ2 sont remplacés par 2 autres Δ à la bleue adverse.
- Après le 3vs2, Δ3 ou Δ4 amorce une nouvelle sortie de zone avec 3 autres O.
- Continu. Varier les sorties de zone.



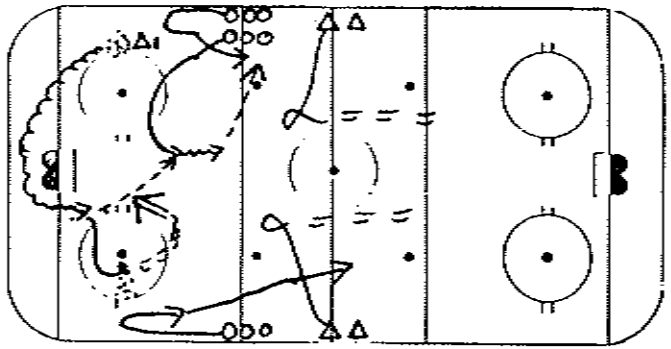
8. 3vs2 (VAGUES, ALLER-RETOUR)

- Les O sont le long de la bande à une ligne bleue.
- Les Δ font de même à la ligne rouge.
- Le premier trio de O attaque 3vs2. Après le premier 3vs2, un des deux Δ amorce une sortie de zone et les mêmes O attaquent une 2e fois à 3vs2, mais contre 2 nouveaux Δ.
- Continu.



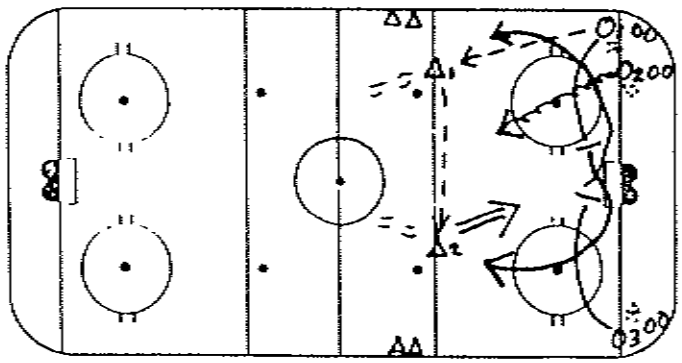
Exercice 9. 3vs 2 (avec un passeur en mouvement)

- Placer un Δ_1 qui agit comme passeur. Après chaque passe, il récupère une rondelle et prend un tir au but. Changer de passeur après un certain temps.
- Les O attaquent par vagues à 3vs 2 contre les Δ.



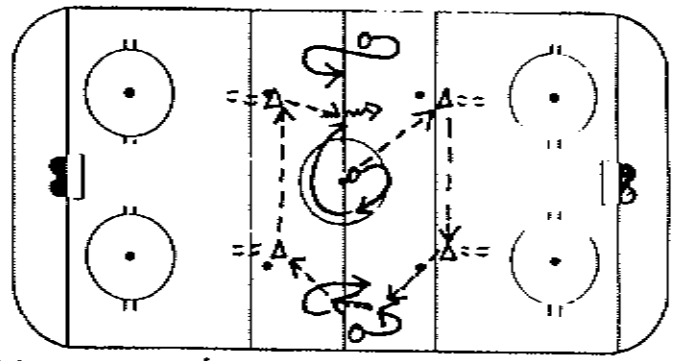
10. 3vs 2 (deflect drill)

- Les ailiers (O_1 et O_3) sont dans les coins avec les centres (O_2) du côté des O_1.
- Les arrières Δ sont à la ligne bleue.
- O_1 passe à Δ_1 qui transfert à Δ_2 qui tire au but. O_1 et O_3 sont au filet pour la déviation. Ils continuent leurs courses en permutant alors que O_2 amorce une attaque à 3vs 2.



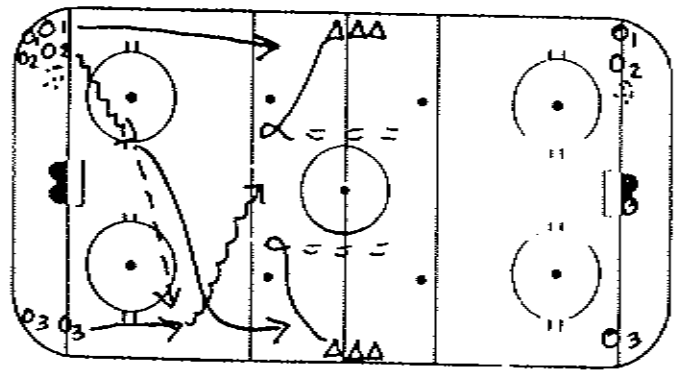
Exercice 11. 3vs 2 (zone neutre - Lemaire)

- Tous les joueurs sont en mouvement et s'échangent la rondelle.
- Les Δ doivent se déplacer avant-arrière seulement.
- Seulement la permutation initiée par le centre est permise.
- Au sifflet, les O attaquent à 3vs2 défenseurs.



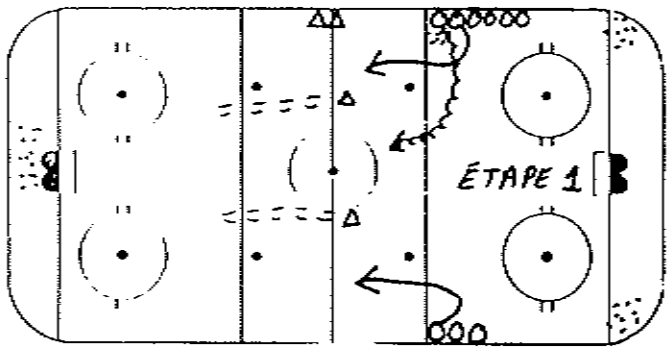
12. 3vs 2 (continu)

- Placer les avants par duo (2 dans un bout et 1 à l'autre extrémité). Les Δ sont à la ligne rouge.
- Vagues à 3vs2, aller seulement.
- Lorsque le 1er groupe a terminé, le suivant répète dans l'autre sens.

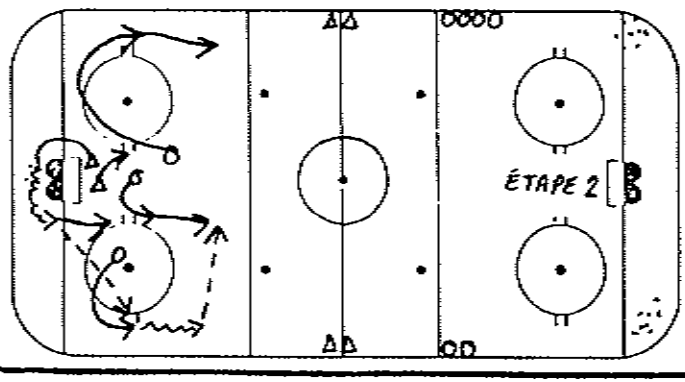


Exercice 13. 3 vs 2 (TIKHONOV)

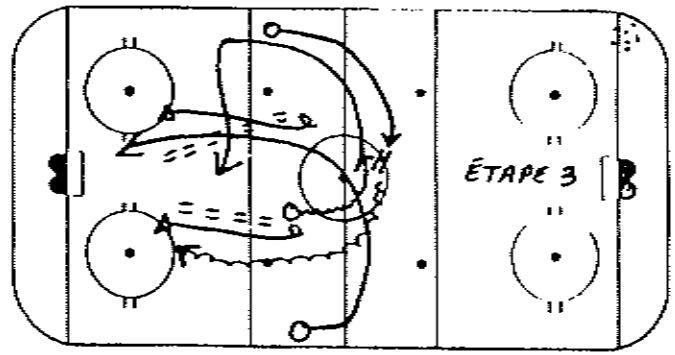
- Les O sont à la ligne bleue et les Δ à la ligne rouge.
- ÉTAPE 1 : Les O attaquent à 3 vs 2.
- ÉTAPE 2 : Après le tir, les O donnent les options pour la sortie de zone. Un Δ récupère une rondelle derrière le filet et amorce la sortie de zone.

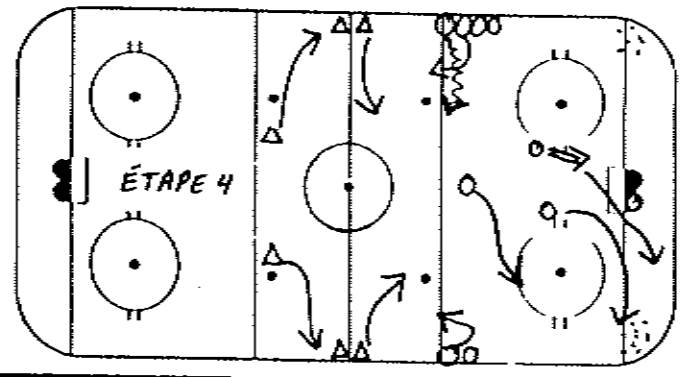


- ÉTAPE 3 : Les O se regroupent en zone neutre et attaquent à nouveau 3 vs 2.
- ÉTAPE 4 : Après cette seconde attaque à 3 vs 2, les O sortent de la zone et attaquent à 3 vs 0 avec 2 cycles.



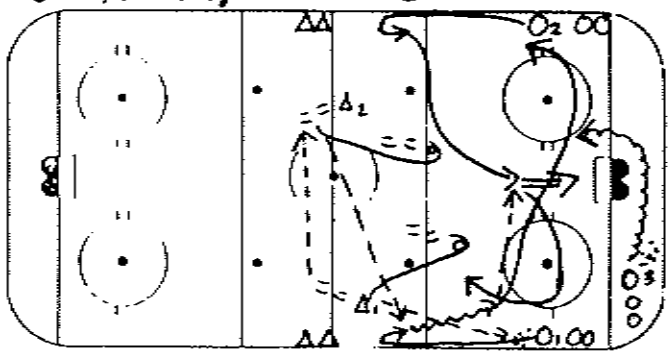
Exercice





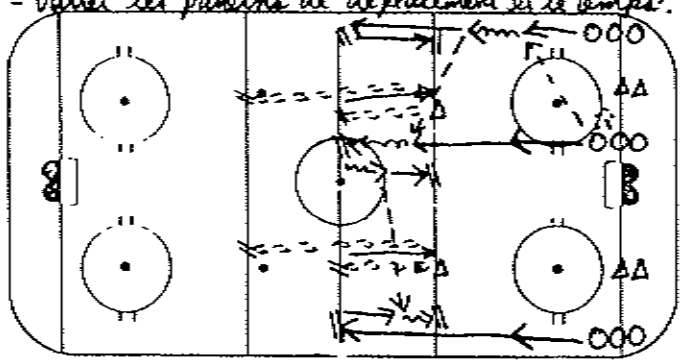
Exercice 14. 3vs2 (4vs0 - 3vs2)

- Les Δ sont en zone neutre le long de la bande.
- Les ailiers sont aux oreilles (O_1 et O_2) et les centres dans un coin (O_3).
- O_1 passe à Δ_1 qui transfert à Δ_2. O_1 et O_2 doivent rapidement sortir de la zone et jouer large. Δ_2 passe à O_1 pour l'entrée de zone, alors que O_2 appuie dans le couloir central. Δ_1 et Δ_2 soutiennent
- Après le tir, O_3 amorce une sortie de zone par derrière le filet, O_1 et O_2 prennent les couloirs latéraux. Attaque 3vs2. Continu.



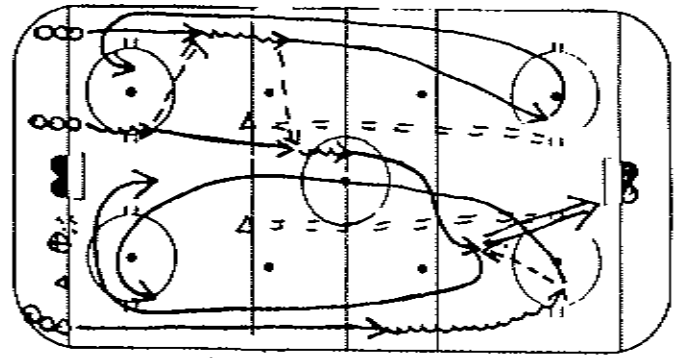
15. 3vs2 (CONDITIONNEMENT)

- Les O sont à la ligne des buts par trio.
- Les Δ à la ligne bleue, par paires.
- Au sifflet, les joueurs Δ font ligne bleue, ligne rouge, ligne bleue, ligne bleue, ligne rouge et se défendent à 3vs2 contre les O qui s'échangent le disque. Les O font: ligne des buts, ligne rouge, ligne bleue et attaque. Aucune permutation. Jouer large.
- Varier les patrons de déplacement et le temps.



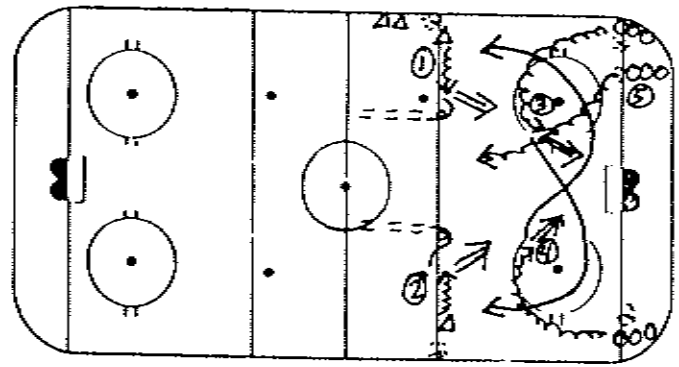
Exercice 16. 3vs2 (3 RÉPÉTITIONS OU BUT MARQUÉ)

- Les O (trios) sont à la ligne des buts et les paires de Δ à la ligne bleue de la même zone.
- La première trio attaque 3vs2 contre les Δ.
- Aussitôt un tir au but ou une perte de la rondelle, les O se replient rapidement pour une autre attaque à 3vs2.
- Répéter 3 fois ou jusqu'à ce qu'un but soit marqué.
- L'entraîneur fait les passes pour la sortie de zone.
- Les Δ doivent réduire l'écart.



17. 3vs2 (4 SHOTS)

- Les Δ sont à la ligne bleue. Les O forment 3 colonnes derrière la ligne des buts. Chacun grimpe à des rondelles. L'exercice se déroule en 5 étapes.
- 1. Tir de Δ; 2. Tir de l'autre Δ; 3. Tir d'un O; 4. Tir du O opposé; 5. 3e O amorce la sortie de zone et l'attaque 3vs2. Continu.

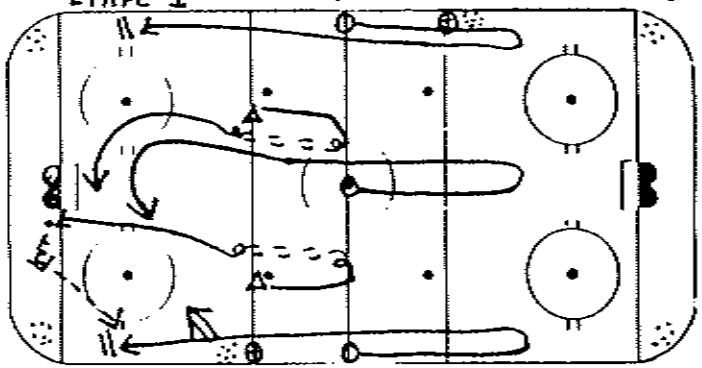


Exercice 18. 3 vs 2 (BURLINGTON 3 ZONE OFF. DRILL)

ETAPE 1:

- Les 3 O partent de la rouge et patinent vers la tête des cercles. Ils reviennent ensuite jusqu'en zone défensive assurer les options pour la sortie de zone.
- En même temps, les Δ patinent de la blue jusqu'à la rouge de l'avant, pivotent et reviennent du même côté.
- Ensuite, un des Δ récupère la rondelle tirée par l'entraîneur pour amorcer la sortie de zone.

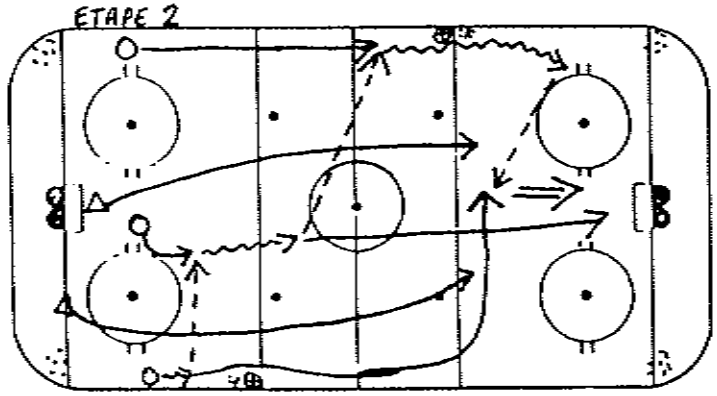
ÉTAPE 1



ÉTAPE 2:

- Les 5 joueurs utilisent n'importe laquelle des options de l'équipe.
- Ils attaquent à 5 vs 0. Les Δ soutiennent et les O s'assurent de respecter les consignes habituelles en entrée de zone.

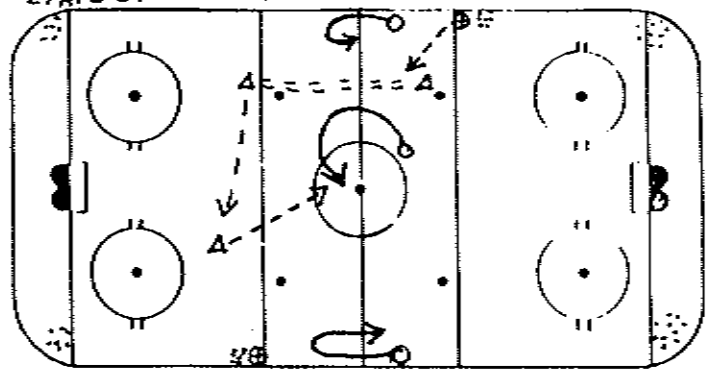
ETAPE 2



ÉTAPE 3:

- Après le tir et le retour, les O récupère une rondelle libre dans un coin et exécute un cycle. Ils peuvent utiliser les Δ.
- Au sifflet, ils se replient en zone neutre et ⊕ passe à un Δ qui transfert à l'autre Δ.
- Pendant ce temps, les O se regroupent, reçoivent la passe de Δ et attaquent à nouveau avec les Δ qui soutiennent.

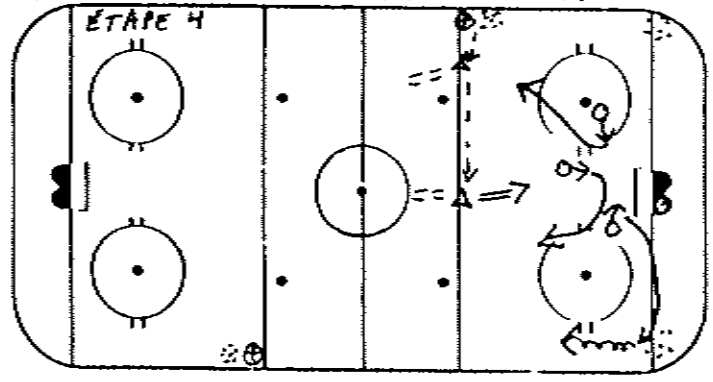
ÉTAPE 3.



ÉTAPE 4:

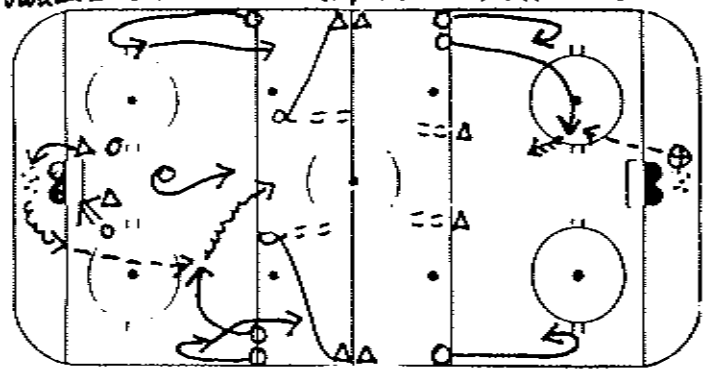
- Après le tir et le retour, ⊕ passe une autre rondelle à un des Δ.
- Δ_1 passe à Δ_2 qui tire au but avec les O qui attaquent le filet.
- Après le tir, les O récupèrent une rondelle libre et attaquent 3 vs 2.
- On recommence avec une autre unité de 5.

ÉTAPE 4



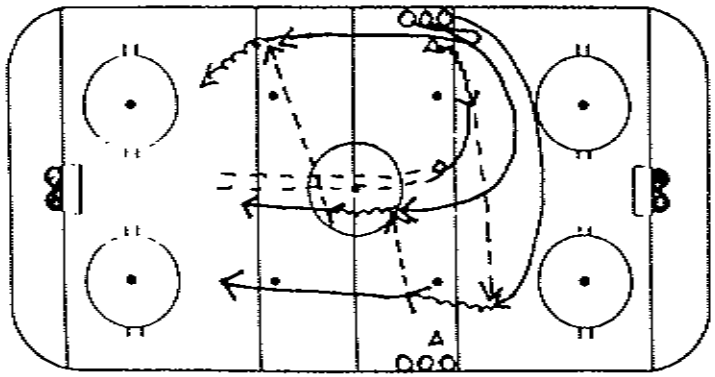
Exercice 19. 3vs2 (TRANSITION)

- Placer des rondelles derrière les buts. L'exercice débute avec un 3vs2, l'entraîneur effectuant la 1ère passe.
- Après le tir sur le 1er 3vs2, un des Δ récupère une rondelle derrière le but et passe à un nouveau groupe de O qui attaque dans l'autre direction.
- Le O le plus haut du 1er groupe doit se replier pour tenter de créer un 3vs3.
- Le drill est continu. Après chaque tir, une rondelle est récupérée et une nouvelle attaque est amorcée dans l'autre direction.
- Variante: Un des Δ soutient pour créer un 4vs3.



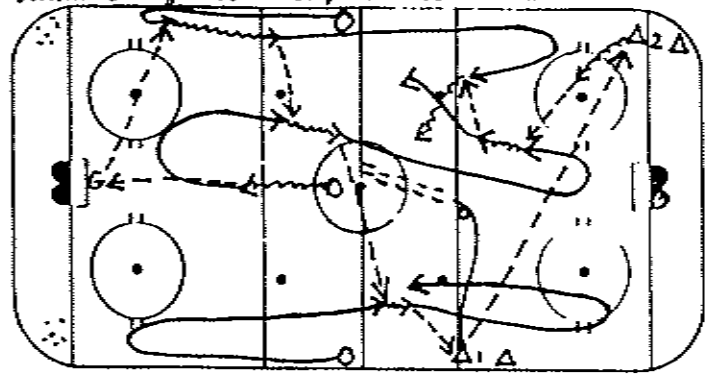
20. 3vs1 (CONTINU)

- Un trio vs 1 Δ.
- À partir d'une passe de Δ, le trio attaque à 3vs1.
- Continu.
- Variante: ajouter un Δ pour un 3vs2.



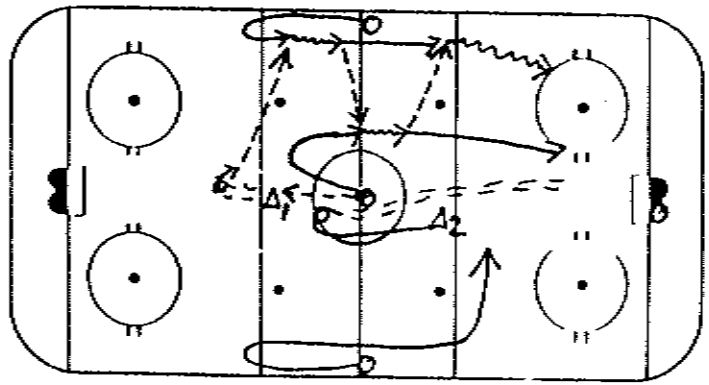
Exercice 21. 3vs1 (ALLER-RETOUR)

- Les trios à la ligne rouge et les Δ à l'intérieur de la bleue et dans le coin opposé.
- Un trio patine vers le gardien et lui passe la rondelle. Le dernier amorce une sortie de zone.
- Le trio s'échange le disque en zone neutre et passe à Δ1 qui passe à Δ2.
- Le trio se regroupe pendant que Δ2 amorce un 3vs1 contre Δ1. Δ2 suit le jeu et après le tir, Δ1 amorce une attaque à 3vs1 contre Δ2.
- Variante: Ajouter un Δ pour un 3vs2.



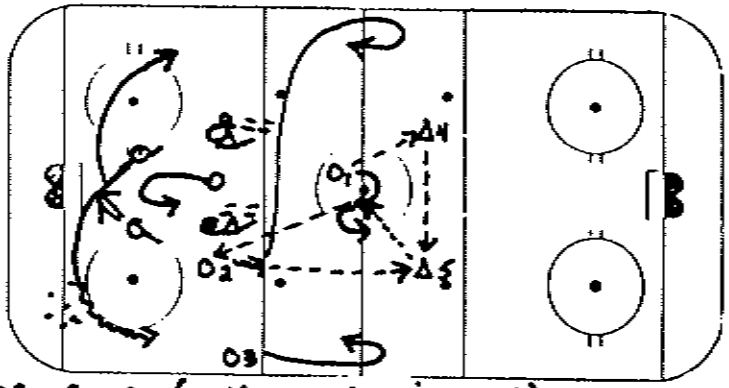
22. 3vs1 (CONTRE-ATTAQUE)

- 1 Δ à chaque ligne bleue et un trio au centre.
- Le trio patine vers Δ1 et on lui remet le disque.
- Δ2 suit le jeu pendant que Δ2 relance la contre-attaque vers Δ2.
- Variante: Ajouter un Δ pour un 3vs2.



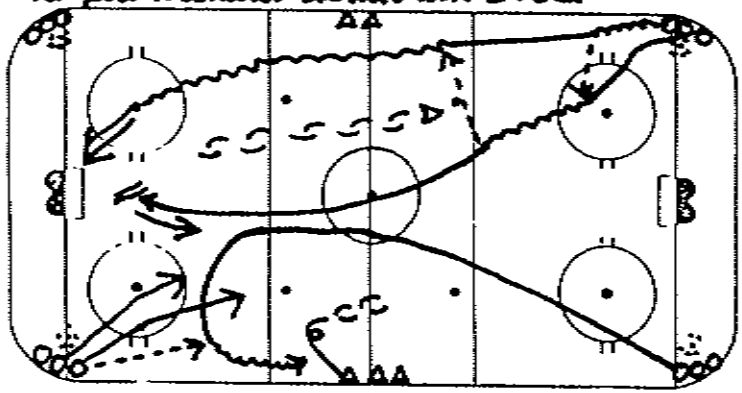
Exercic 27. 3vs2 (REGROUPEMENT, CONTRE-ATTAQUE)

- Placer 2 ailières à la bleue éloignée avec un avant au centre (O_1), porteur du disque. Les 2 autres avants sont à la bleue rapprochée (O_2 et O_3).
- O_1 initie l'exercice en passant à $\Delta 4$ qui transfert à $\Delta 5$
- $\Delta 5$ remet aussitôt au centre. O_1 passe en avant à O_2 (contre-attaque). O_2 remet à $\Delta 5$ et prend son couloir tout comme O_3 pendant que les Δ s'échangent le disque.
- Δ remet à un O qui attaquent à 3vs0. Après le 3vs0, ils attaquent $\Delta 4$ et $\Delta 5$ à 3vs2 au retour.



28. 3vs2 (MAINE - WALSNIE 3vs2)

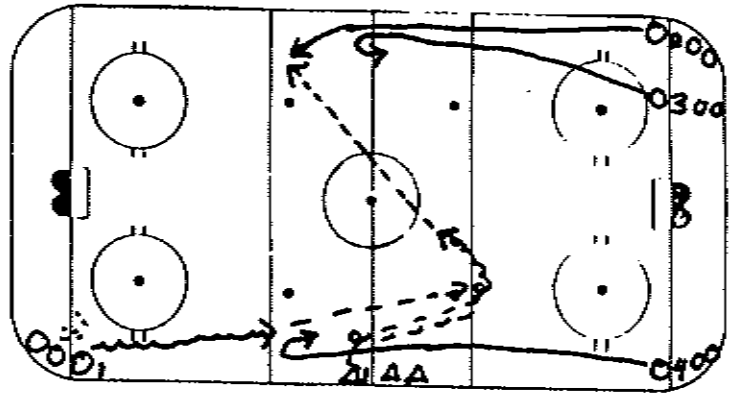
- Identique à l'exercice 55 (2vs1, WALSH - MAINE), sauf que 2 O attaquent avec le lack-checker de l'attaque précédente.
- Il y a encore un seul lackchecker (le joueur le plus haut).
- La meilleure situation numérique pour la défensive est un 3vs2.
- Le pire scénario serait un 3vs1.



Exercice 29. 3vs1 (TRANSITION)

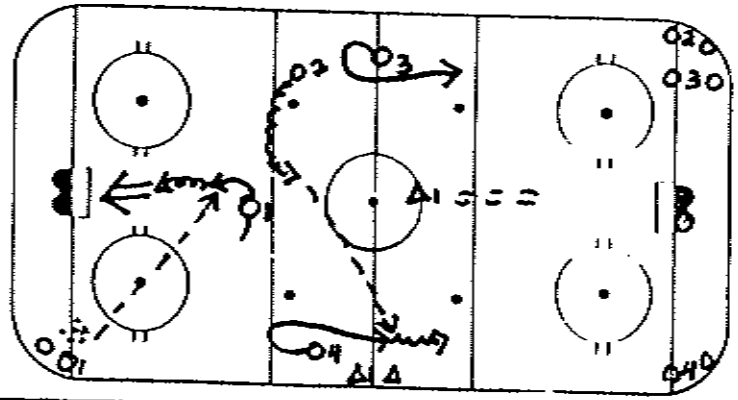
- O_1 patine vers la bleue et passe à Δ_1.
- Quand O_1 atteint la bleue, O_2, O_3 et O_4 partent.
- O_1 passe à Δ_1, qui regarde, fait la transition et passe à O_2, O_3 ou O_4 (29-A).

29-A



- O_2, O_3 et O_4 retournent pour jouer 3vs1 contre Δ_1.
- O_1 reçoit la passe de son groupe et revient tirer au but (29-B)

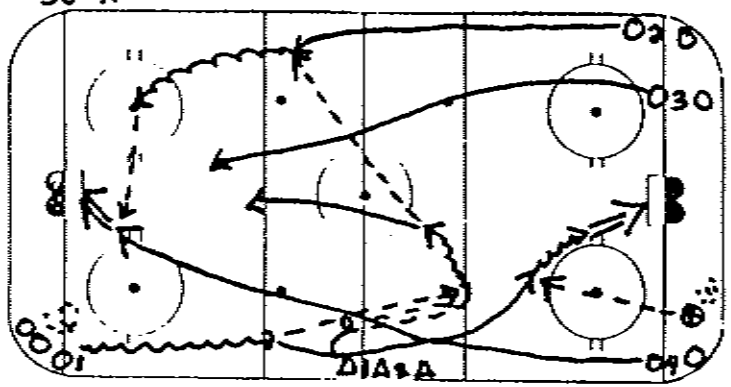
29-B



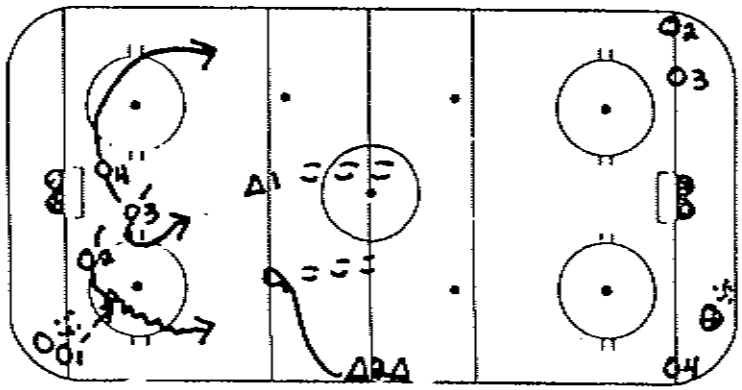
Exercic 30. 3vs 2 (TRANSITION)

- O1 patine vers la bleue et passe à Δ1.
- Quand O1 atteint la bleue, O2, O3 et O4 partent.
- O1 passe à Δ1, qui regarde, fait la transition et passe à O2, O3 ou O4.
- O2, O3, O4 attaquent 3vs0. Δ1 soutient (30-A).
- O1 reçoit la passe du coach et tire au but.

30-A

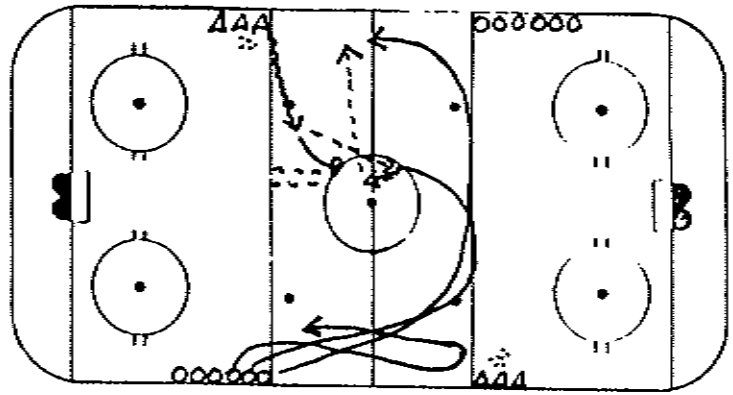


- Après le 3vs0, O2, O3 et O4 reçoivent la passe de O1 et attaquent 3vs2 contre Δ1 et Δ2 qui s'est joint à la défensive (30-B).



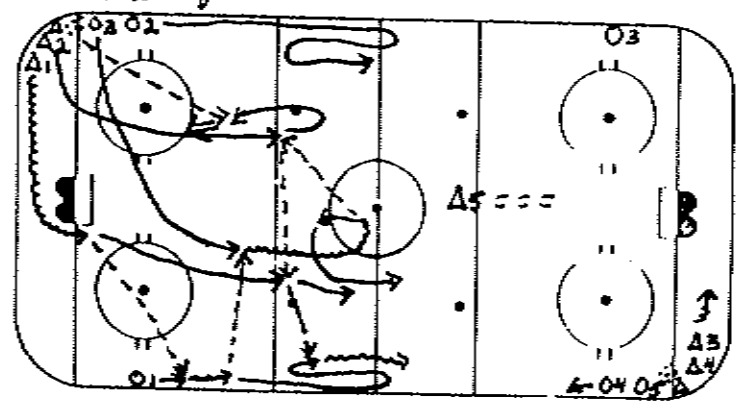
Exercice 31. 3vs1 (ZONE NEUTRE)

- Les avants et les défenseurs forment 2 groupes dans des coins opposés.
- 3 avants partent d'un côté, reçoivent une passe de Δ et attaquent 3vs1 contre le Δ.
- Répéter de l'autre côté.



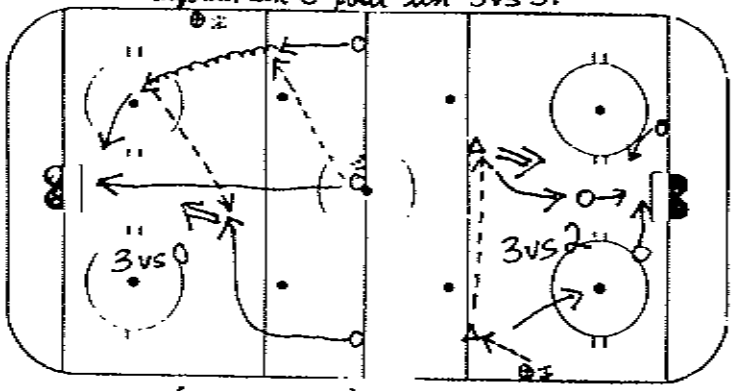
32. 3vs1 (REGROUPEMENT AVEC 2 DÉFENSEURS)

- Après la passe de Δ1, O1-O2 et O3 patinent vers la zone neutre.
- Au sifflet, le O portera passe à Δ1 ou Δ2 qui soutiennent.
- O1-O2-O3 se regroupent et reçoivent une passe de Δ1 ou Δ2 pour attaquer 3vs1 vs Δ5. Placer Δ5 à la 2e ligne bleue pour débuter l'exercice.
- Le Δ qui passe aux O soutient l'attaque alors que l'autre Δ viendra prendre un tir au but.
- Un côté à la fois.



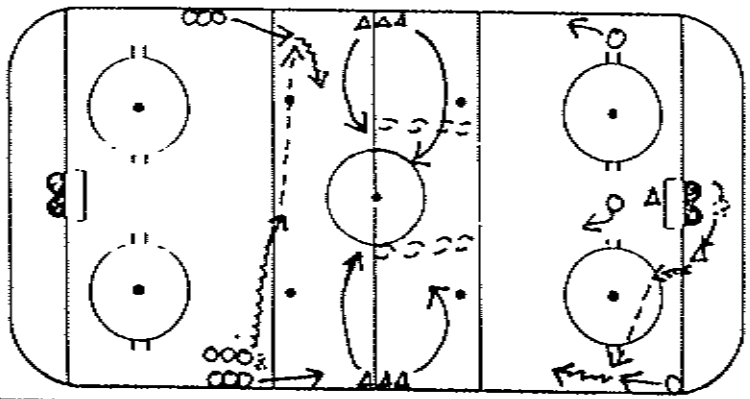
Exerci 33. 3vs2 (ZONE DÉFENSIVE)

- Entrée de zone à 3vs0. Finir le jeu (marque un but ou freeze).
- Après le 3vs0, coach passe à un D; transfert à l'autre D qui tire au but.
- Après le tir, 3vs2 autour du filet. Les D jouent comme en D-Zone. Finir le jeu.
- Si le tir du D marque, coach tire une rondelle pour le 3vs2. N.B.: l'exercice peut se faire des 2 côtés à la fois.
- Variante: ajouter un C pour un 3vs3.



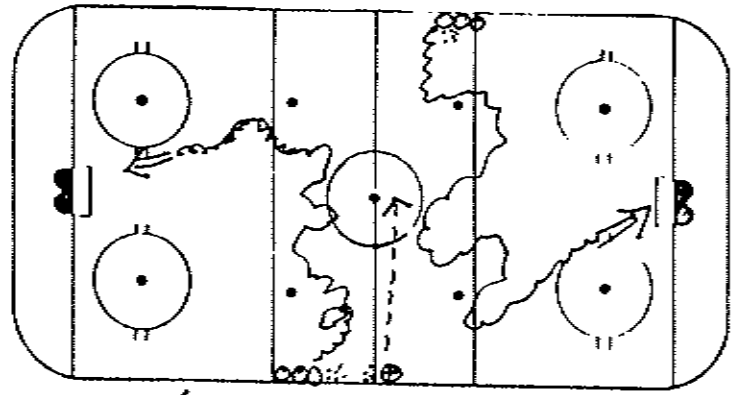
34. 3vs2 (3vs2 - SORTIE DE ZONE - 3vs2)

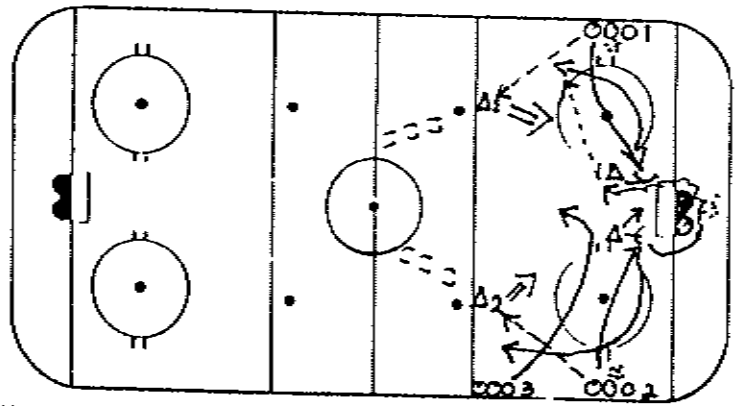
- Trois O attaquent 3vs2 contre 2 Δ.
- Au sifflet, transition rapide et passe d'un des Δ pour une sortie de zone et attaque 3vs2.
- Finir le jeu lors du 2e 3vs2.



Exercice 35. 3vs3 (TRANSITION)

- 3 joueurs partent de chaque côté et contrôle chacun une rondelle.
- Au sifflet, les joueurs lancent à tour de rôle dans leur zone.
- Tout de suite après, le coach tire une rondelle au centre et on joue 3vs3 sur toute la surface jusqu'à un but, freeze du gardien ou 40 secondes maximum.



36. 3vs2 (MARQUAGE DEVANT LE FILET - 3vs2)

- Placer 2 Δ devant le filet.
- O_1 passe à $Δ_1$ qui tire au but, O_1 va au net.
- O_2 fait de même avec $Δ_2$.
- Au sifflet, un des Δ devant le filet récupère une rondelle derrière le filet et amorce une sortie de zone avec les O (O_3 s'ajoute à O_1 et O_2) pour une attaque à 3vs2 contre $Δ_1$ et $Δ_2$.