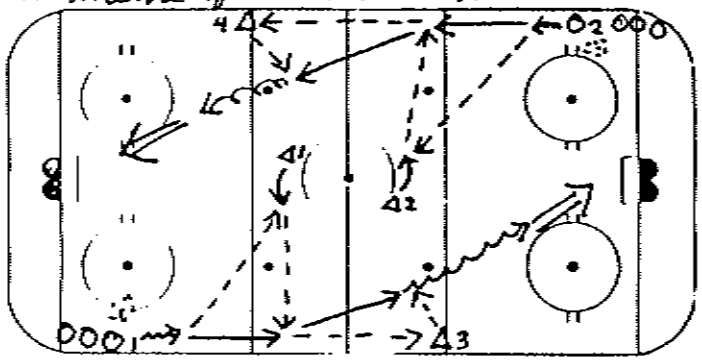
1 vs 0

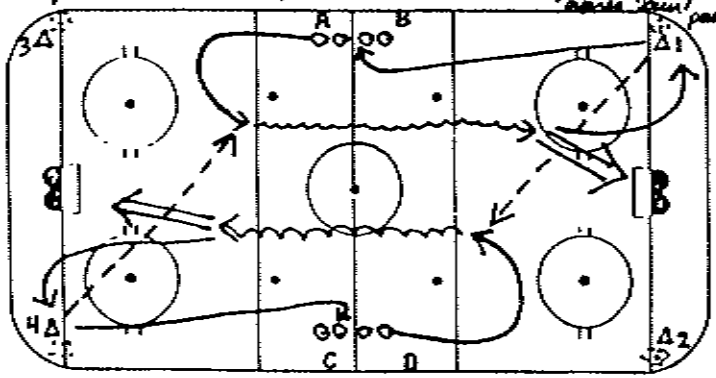
Exercice 1. 1 vs 0 (PASSE ET VA - DOUBLE)

- O_1 fait un passe et va avec Δ_1 qui fait un tiré circulaire autour du cercle central.
- Δ_1 remet à O_1 qui relance à Δ_3 pour un autre passe et va. O_1 attaque à 1 vs 0.
- Pendant ce temps, O_2 et Δ_2 font de même de l'autre côté.
- Δ_1 et Δ_2 sont toujours en mouvement.
- Après un certain temps, changer Δ_1 et Δ_2, de même que Δ_3 et Δ_4.



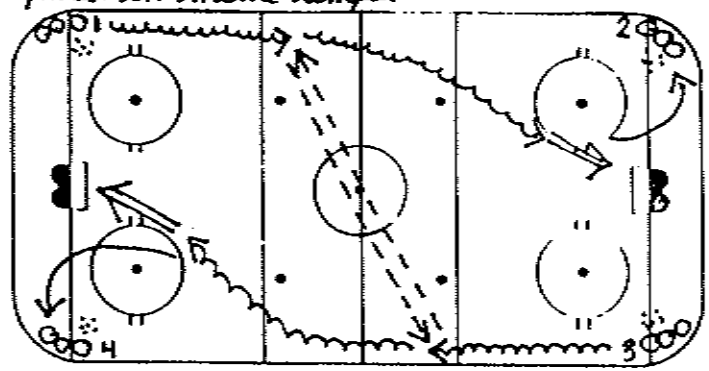
2. 1 vs 0 (APPUI DANS LE CENTRE - PASSE DU COIN OPPOSÉ)

- Placer les joueurs en 4 groupes (A, B, C, D) en zone neutre et 4 passeurs (1/coin) avec des rondelles.
- Le premier O de la ligne A patine et reçoit une passe de Δ_4. Il doit rester dans son côté de patinoire et prendre un tir à l'autre extrémité. Il prend ensuite la place de Δ_1.
- En même temps, le joueur D reçoit une passe de Δ_1, tire au but et remplace Δ_4. Ensuite, B et C répète le même exercice avec Δ_2 et Δ_3. Continu.
- Les joueurs Δ_1, Δ_2, Δ_3, Δ_4 sont derrière la ligne la plus près après leur passe.



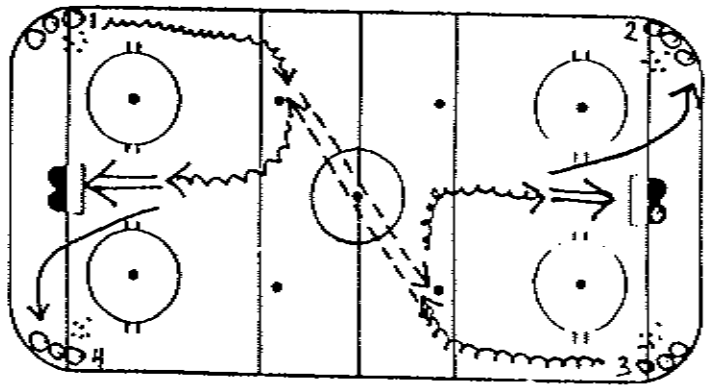
Exercice 3. 1 vs 0 (PASSES AVEC 2 RONDELLES #1)

- 4 groupes, un dans chaque coin.
- O_1 et O_3 partent en même temps et s'échangent le diagne en zone neutre, pour terminer par un 1 vs 0.
- Après les tirs, O_2 et O_4 répètent l'exercice.
- Continu.
- Anticiper la passe du partenaire de façon à passer en même temps.



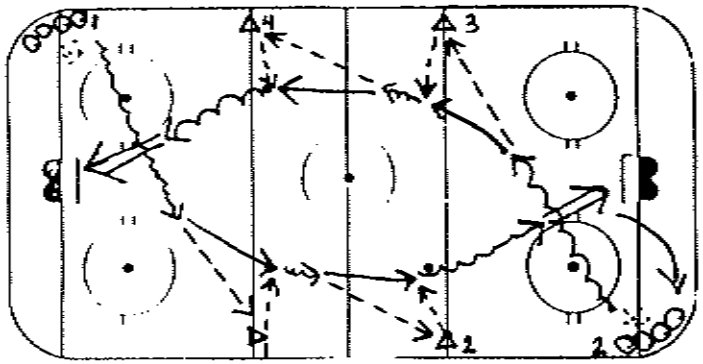
4. 1 vs 0 (PASSES AVEC 2 RONDELLES # 2)

- Idem à l'exercice 3, sauf qu'après la passe, on revient à 1 vs 0 vers son propre filet.
- Changer de côté après chaque répétition.



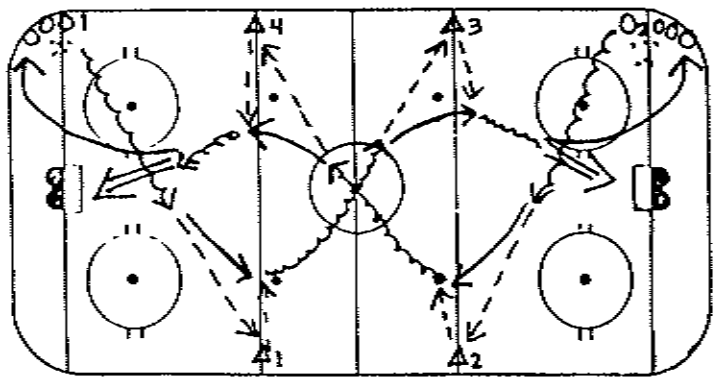
Exercice 5. 1 vs 0 (passe et va en croisé #1)

- 2 groupes, diagonalement opposés. 4 passeurs sur les lignes bleues.
- O_1 patine vers Δ_1 pour un passe et va. Il en fait un 2e avec Δ_2 et tire au but.
- O_2 fait de même avec Δ_3 et Δ_4 (en même temps).
- Le joueur suivant part quand le précédent a terminé son 1er passe et va.
- Garder la tête haute.



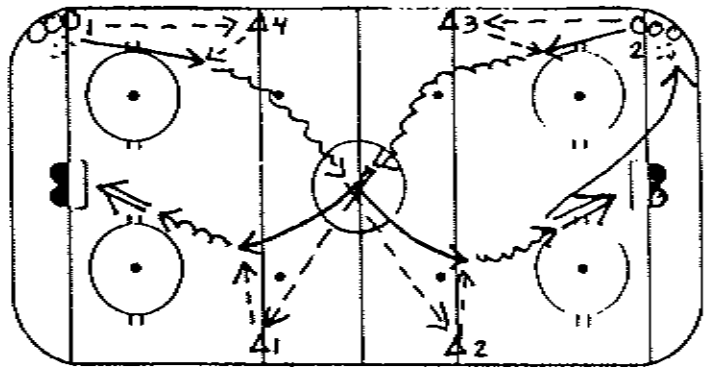
6. 1 vs 0 (passe et va en croisé #2)

- O_1 passe à Δ_1 qui lui retourne. Il enchaîne avec Δ_3 et termine par un tir au but.
- O_2 fait de même avec Δ_2 et Δ_4.
- Lever la tête en zone neutre.



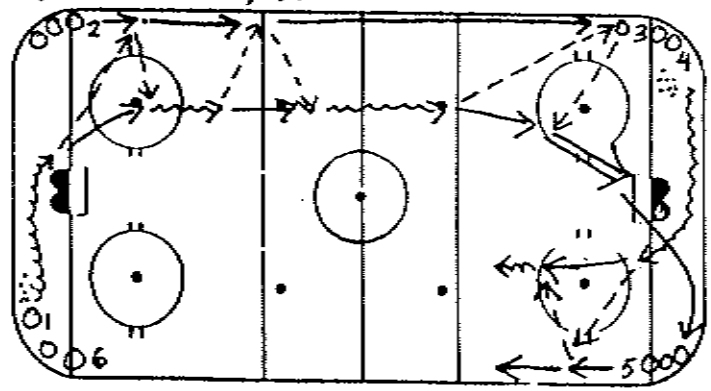
Exercice 7. 1 vs 0 (passe et va en croisé #3)

- O_1 passe à Δ_4 (passe et va) qui lui remet, croise en zone neutre et fait un autre passe et va avec Δ_2 et termine avec un tir au but.
- O_2 fait de même avec Δ_3 et Δ_1.
- Lever la tête en zone neutre.



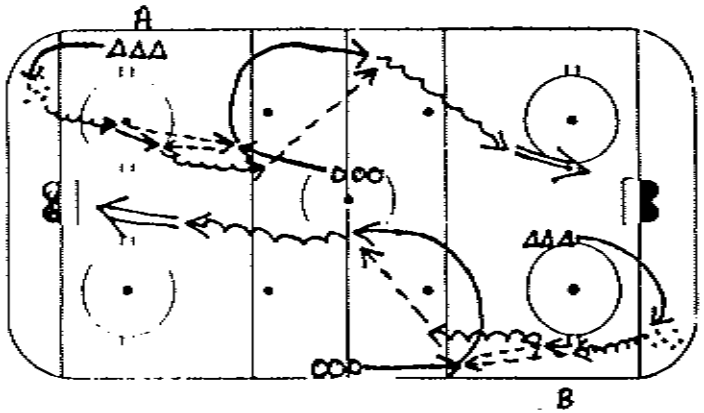
8. 1 vs 0 (passe et va, breakout)

- O_1 part du coin, passe derrière le filet avec la rondelle.
- O_2 reçoit la passe de O_1 et lui redonne (passe et va).
- On fait un 2e passe et va, puis O_1 continue avec la rondelle et fait un 3e passe et va avec O_3 pour terminer avec un tir au but.
- O_4, O_5 et O_6 font de même dans l'autre sens (en même temps). Continuer.



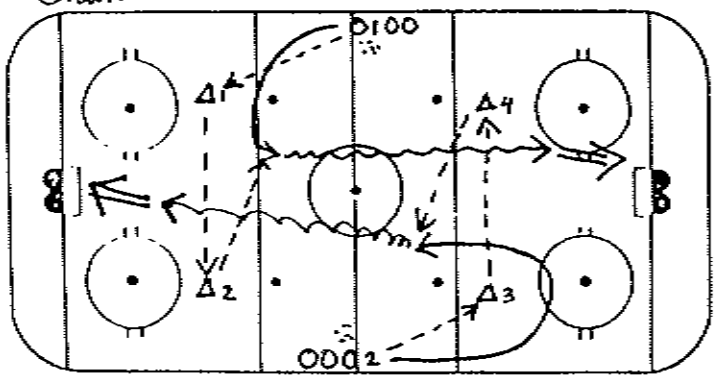
Exercice 9. 1vs0 (PASSE ET VA, REGROUPEMENT)

- Δ récupère une rondelle dans le coin, patine et passe à O qui se regroupe. O lui redonne aussitôt pour une passe et va. Δ relance à O lorsqu'il est en contact visuel.
- 2 patteurs (A et B).
- S'assurer d'éviter les hors-jeux.



10. 1vs0 (REGROUPEMENT)

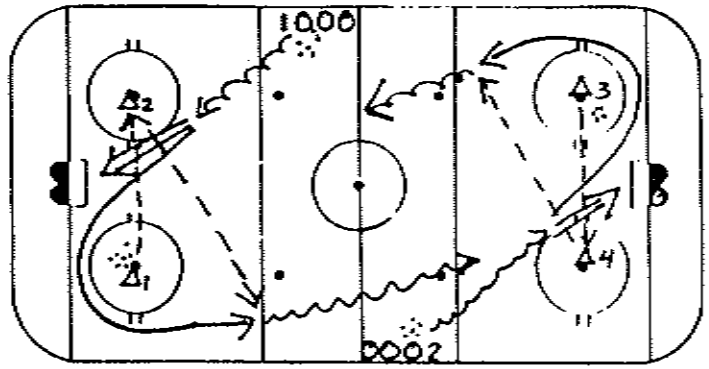
- O_1 passe à Δ_1 qui transfert à Δ_2. Δ_2 relance à O_1 qui attaque 1vs0.
- O_2 fait le même exercice (en même temps) avec Δ_3 et Δ_4.
- Les O peuvent passer devant ou derrière les Δ.
- Continu.



11.

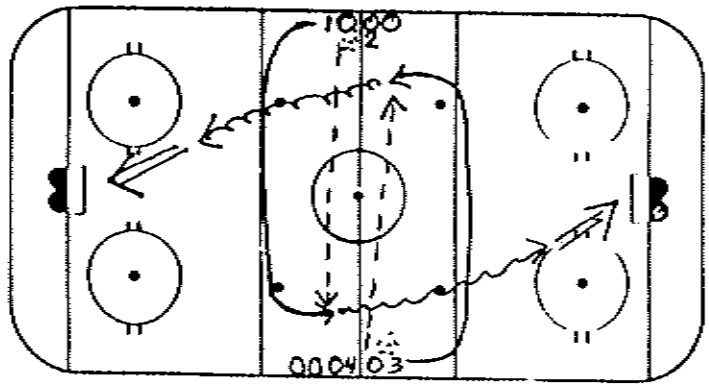
Exercice 1vs0 (D-D, BREAKOUT)

- O_1 patine avec le disque et tire au but. Après le tir, Δ_1 et Δ_2 s'échangent la rondelle. Δ_2 relance à O_1 pour un 1vs0 à l'autre extrémité.
- O_2 fait le même exercice avec Δ_3 et Δ_4.
- Continu.
- Changer de côté et de passeurs après un certain temps.



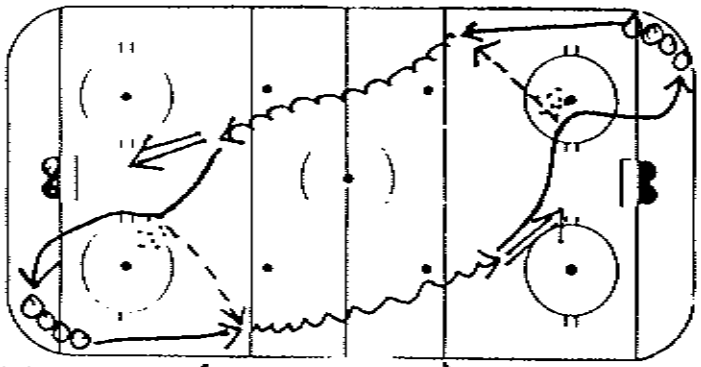
12. 1vs0 (FLOW - ZONE NEUTRE)

- 2 groupes, le long de la bande avec des rondelles.
- O_1 fait le tour des points de mise en jeu et reçoit une passe de O_2 pour attaquer 1vs0.
- O_3 et O_4 font de même de l'autre côté. Continu.
- Lever la tête.



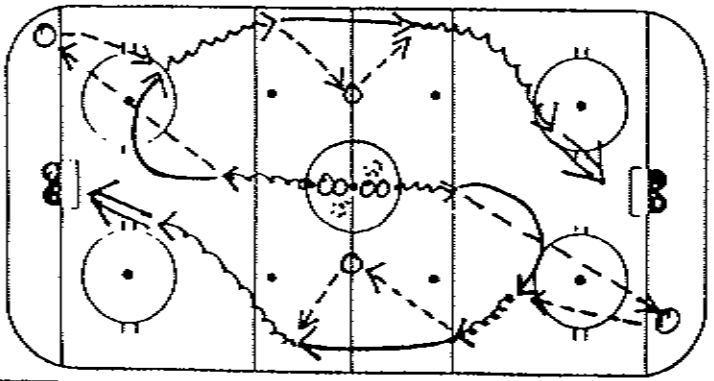
Exercice 13. 1 vs 0 (TIR ET PASSE)

- Le joueur patine avec la rondelle et tire au but, puis passe la rondelle à un joueur patinant vers l'autre extrémité.
- Continu.



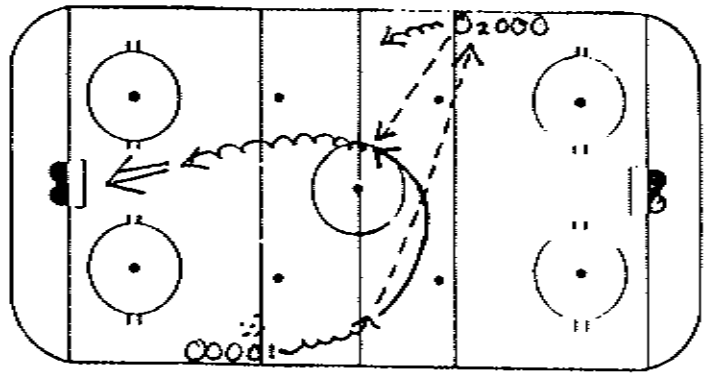
14. 1 vs 0 (2 PASSE ET VA)

- Placer 2 passeurs dans les coins et 2 à la ligne rouge (Δ).
- Les O sont au centre.
- O patine et fait un premier passe et va avec le Δ dans le coin, puis un 2e avec le Δ à la rouge.
- Après le 2e passe et va, tir au but. Changer de côté. Continu.



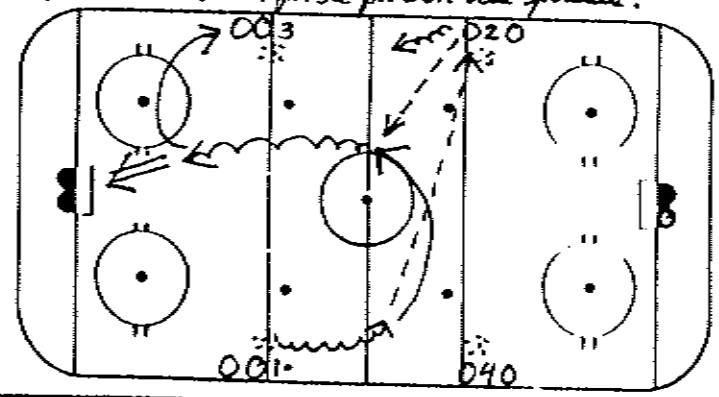
Exercice 15. 1 vs 0 (PASSE ET VA, BANANE)

- Faire 2 groupes, aux lignes bleues, diagonalement opposés.
- O_1 patine vers O_2 et fait un passe et va en banane, puis va au filet pour un tir au but.
- O_2 suit dans l'autre direction. Continu



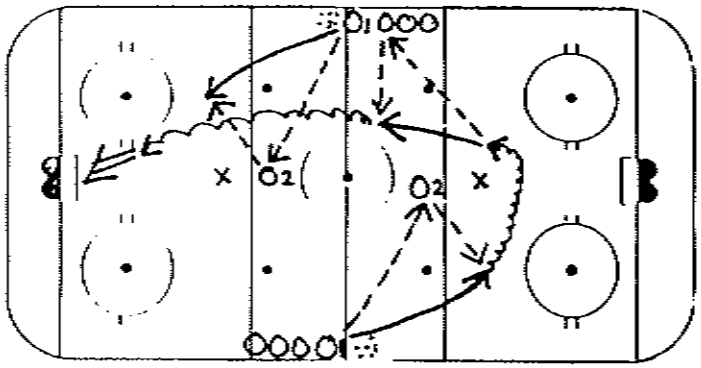
16. 1 vs 0 (PASSE ET VA, BANANE – 4 COINS)

- Idem à l'exercice 15, sauf qu'on place 4 groupes aux lignes bleues.
- On suit l'ordre : O_1, O_2, O_3, O_4.
- Toujours faire le passe et va avec le groupe en diagonale. Changer de côté.
- Variantes: changer le pattern des passes.



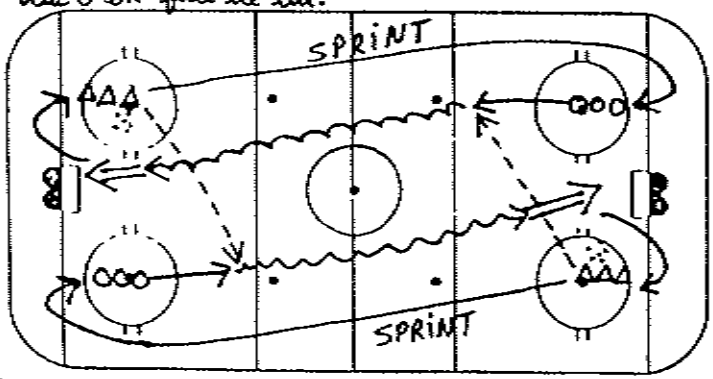
Exercice 17. 1 vs 0 (PASSE ET VA, DOUBLE)

- O_1 exécute un premier passe et va avec O_2 et contourne le cône (X).
- 92 effectue un deuxième passe et va avec le premier joueur du groupe et termine l'exercice par un tir au but.
- Deux O_1 exécutent l'exercice simultanément.
- Continu.



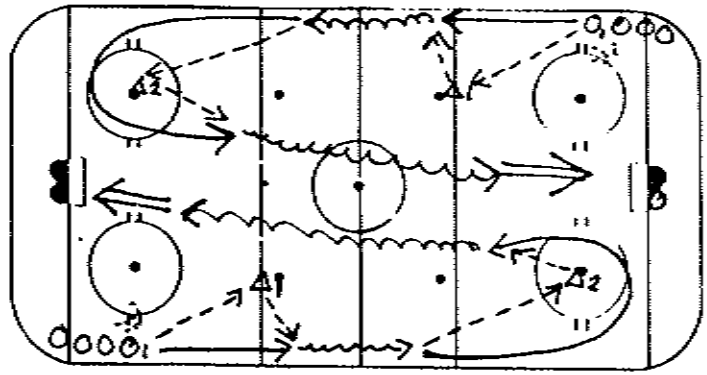
18. 1 vs 0 (FASTBREAK DRILL)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps et à pleine vitesse.
- O patine sans rondelle et reçoit une passe de Δ. O va au but et tire. 92 prend ensuite place derrière la colonne des Δ.
- Après sa passe, Δ sprint et va derrière la colonne des O en face de lui.



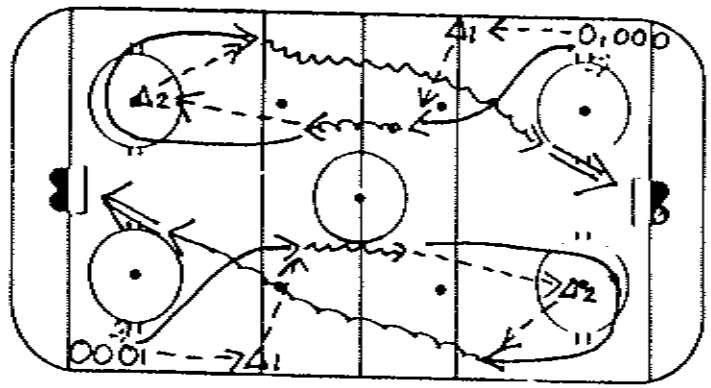
Exercice 19. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- Les O sont dans les coins et on place 2 passeurs Δ_1 à la bleue et Δ_2 dans le cercle de mise en jeu à l'autre extrémité.
- O_1 effectue un passe et va avec Δ_1 et Δ_2 et termine par un tir au but.
- L'exercice se fait des deux côtés en même temps.



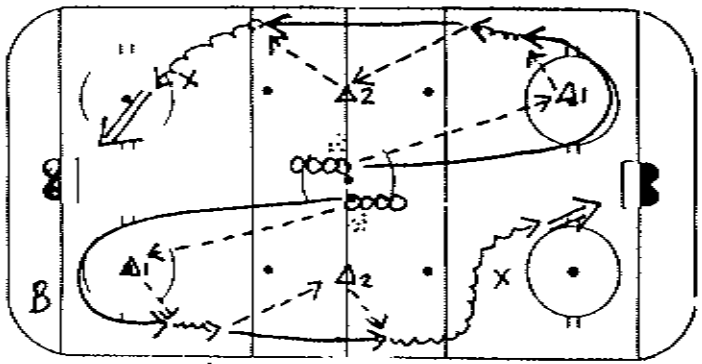
20. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- Idem à l'exercice 19, sauf que Δ_1 est le long de la bande et que le patern est différent.
- Lever la tête.



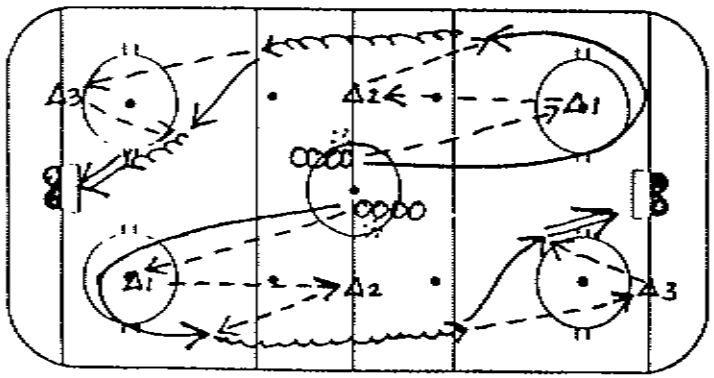
Exercice 21. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- Les O sont au centre et on place 2 passeurs: Δ_1 dans le cercle de mise en jeu et Δ_2 à la ligne rouge.
- Palette coup droit : dirige (A)
- Palette côté revers : prend le centre (B)



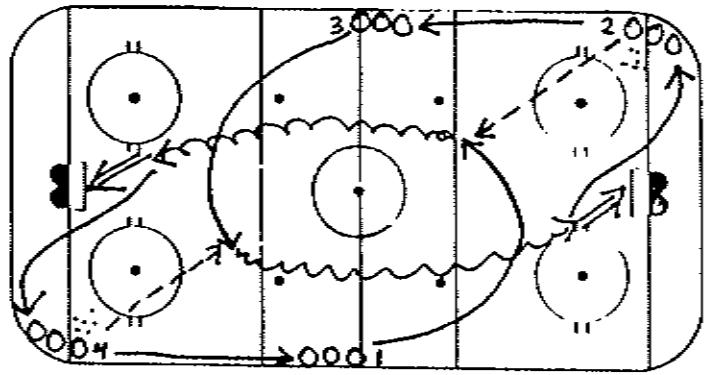
22. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- Les O sont encore au centre et on a 3 passeurs: Δ_1 sur le point de mise en jeu; Δ_2 à la ligne rouge et Δ_3 à la ligne des buts.



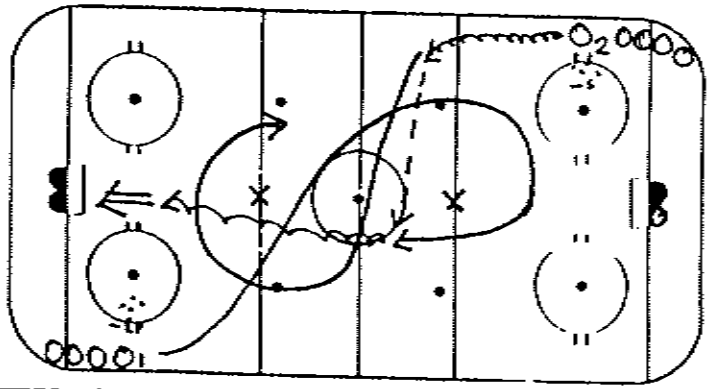
Exercice 23. 1 vs 0 (CURL BACK DRILL)

- Diviser les joueurs en 4 groupes: 2 dans chaque coin et 2 au centre le long de la bande.
- O_1 patine vers sa zone et reçoit une passe de O_2. Après avoir reçu la passe, O_1 patine vers l'autre extrémité et tire au but. Après le tir, il se joint au groupe dans le coin.
- O_3 et O_4 font le même exercice en même temps.
- Continue.



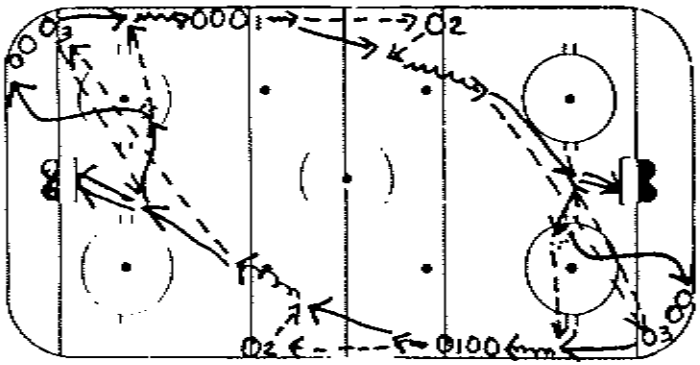
24. 1 vs 0 (RETOUR AU CENTRE - B.C. DRILL)

- O_1 patine en diagonale vers l'autre couloir latéral, contourne le cône et coupe dans le couloir central.
- O_1 reçoit alors une passe de O_2 pour une échappée et un tir au but. Il rejoint ensuite son groupe dans le coin.
- Après sa passe, O_2 répète le trajet de O_1, mais dans l'autre sens. Continue.



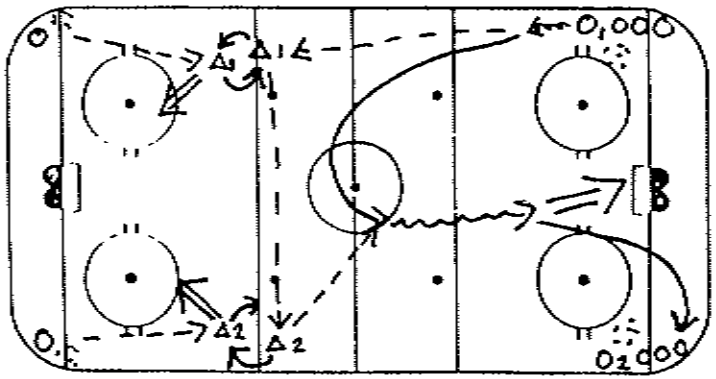
Exercice 25. 1vs0 (PASSE ET VA, + PASSE + SHOT)

- O1 passe à O2 qui lui redonne (passe et va).
- Il passe ensuite à O3 qui lui remet pour un tir au but.
- Après le tir, O1 récupère une rondelle et passe à O3 qui va derrière la colonne des O1.
- Continue.



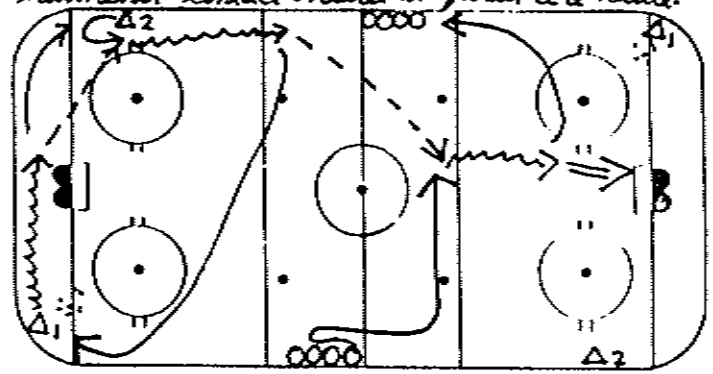
26. 1 vs 0 (SWING DRILL)

- Faire 2 groupes de 0 (dans les coins) et 2 groupes de Δ (aux lignes bleues opposées).
- O1 passe à Δ1 qui transfert à Δ2. Δ2 remet à O1 qui tire au but. O1 rejoint le groupe des O2.
- Après sa passe Δ1 reçoit une rondelle et tire au but. Δ2 fait de même. Il faut donc 4 Δ à la ligne bleue (2 Δ1 et 2 Δ2).
- O2 enchaîne de l'autre côté.



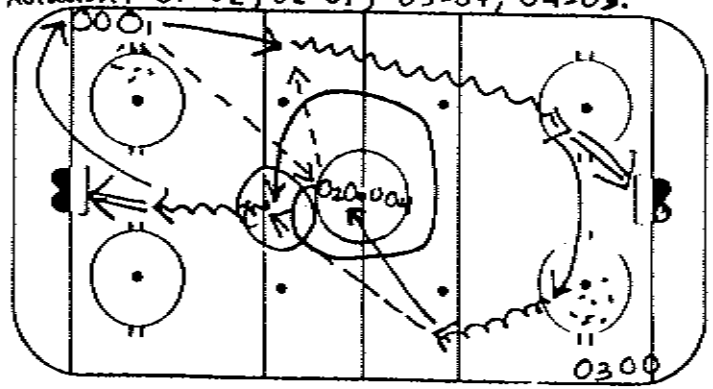
Exercice 27. 1vs0 (TIMING - LONGER LA BLEUE)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Les Δ font toujours la rotation : Δ1, Δ2.
- Les O changent de côté après chaque répétition.
- Les départs se font au sifflet.
- Δ1 patine derrière le filet et passe à Δ2. Δ2 patine le long de la bande, pénètre en zone neutre et passe à O.
- O doit longer la ligne pour éviter le hors-jeu.
- Maintenir contact visuel et garder tête haute.



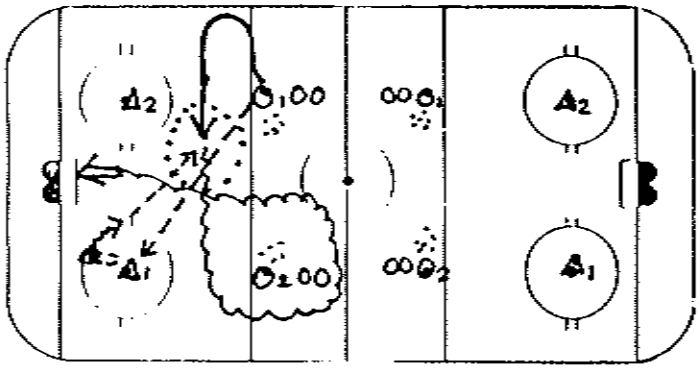
28. 1vs0 (TIMING - PASSE ET VA)

- O1 et O3 dans les coins. O2 et O4 dans le cercle central. L'exercice se fait des 2 côtés en même temps au sifflet. O1 et O2 travaillent ensemble ; O3 et O4 également.
- O1 passe à O2 qui lui remet (passe et va). O1 s'échappe, tire au but et récupère une rondelle. Il pénètre en zone neutre et remet à O1 pour l'échappée.
- Rotation : O1-O2, O2-O1 ; O3-O4, O4-O3.



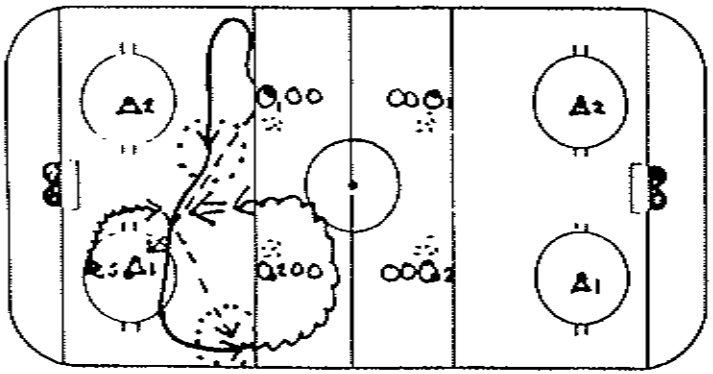
Exercice 29. 1vs0 (CONTRÔLER SA VITESSE POUR GAGNER PLUS DE TEMPS ET D'ESPACE)

- L'exercice se fait aux 2 extrémités en même temps.
- O_1 passe à Δ_1. O_1 contrôle sa vitesse vers une zone potentielle ... pour recevoir une passe de Δ_1. Après la réception de passe, O_1 transporte en zone neutre et revient prendre un tir au lut. Il va ensuite dans la colonne des O_2.
- O_2 enchaîne avec Δ_2.
- Les Δ s'arrangent de demeurer en mouvement.
- O doit recevoir la passe à pleine vitesse.



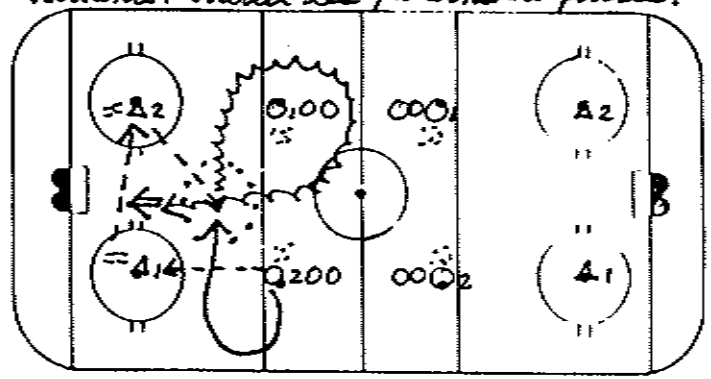
30. 1vs0 (SE RENDRE DISPONIBLE POUR UN 2e JEU)

- Idem à l'exercice 29, sauf que le Δ peut passer au centre ou à l'aile.
- Si O ne reçoit pas la passe au centre, il contrôle sa vitesse et se rend disponible pour un 2e jeu à l'aile.



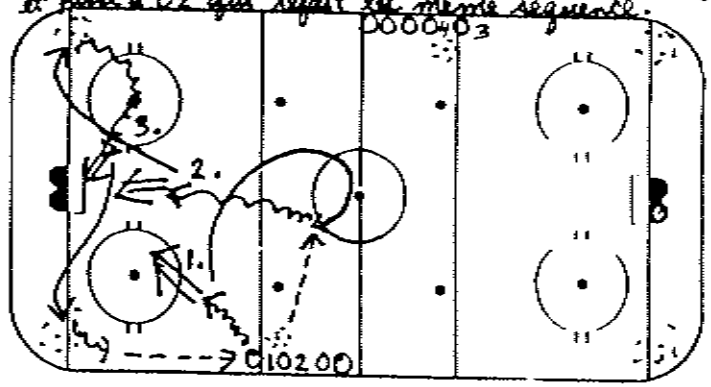
Exercice 31. 1 vs 0 (SE RENDRE DISPONIBLE PLUS D'UNE FOIS)

- Idem à l'exercice 30, sauf qu'il y a transfert entre Δ_1 et Δ_2.
- O doit demeurer en contact visuel et fournir plus d'une option aux Δ.
- N.B.: Il peut y avoir plus d'un transfert entre les Δ.
- Variante: varier les patterns de passes.



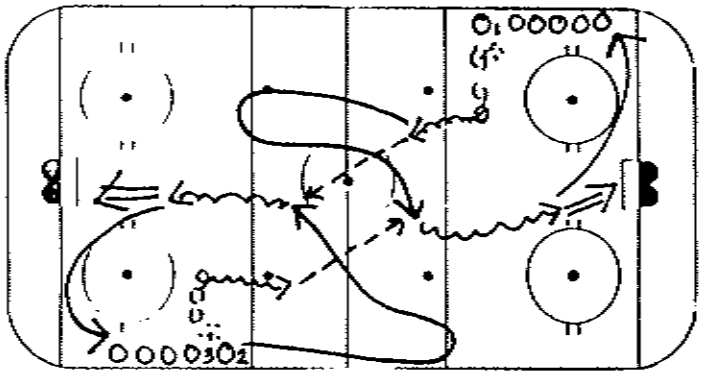
32. 1 vs 0 (3 SHOTS DRILL)

- Diviser les joueurs en 2 groupes. L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O_1 patine et effectue un 1er tir au lut. Il revient en zone neutre et reçoit une passe de O_2, puis se dirige au filet pour un 2e tir. Ensuite, il récupère une rondelle dans le coin droit pour un 3e tir. Il poursuit dans l'autre coin, récupère une rondelle et passe à O_2 qui refait la même séquence.



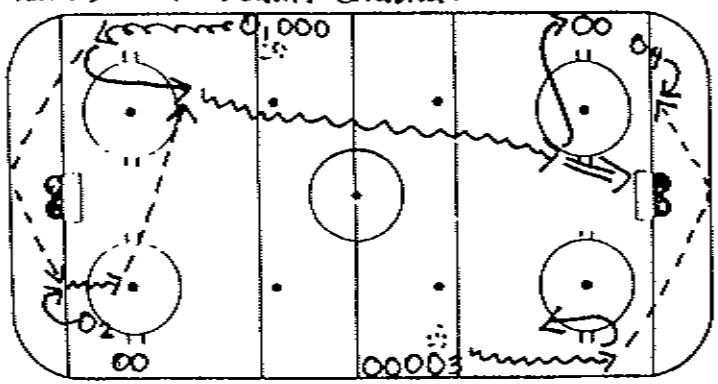
Exercice 33. 1 vs 0 (longue passe)

- Les joueurs se placent le long de la bande, derrière les lignes bleues.
- O1 patine du vestiaire avec la rondelle, pivote et remonte la patinoire. Entretemps, O2 remonte le long de la bande et effectue un virage pour couper au centre.
- O1 passe à O2 qui s'échappe et tire au but.
- O1 suit et effectue un virage à la ligne bleue pour couper au centre afin de recevoir la passe de O3.
- Les montées doivent être continues.



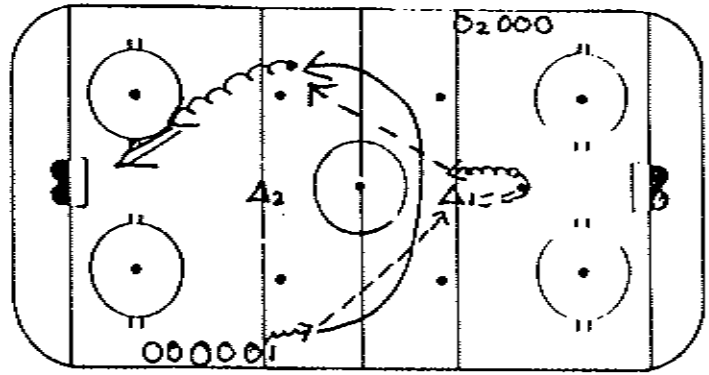
34. 1 vs 0 (passe derrière le filet)

- 2 groupes de 0 aux lignes bleues et 2 autres groupes dans les coins diagonalement opposés.
- O1 patine profondément vers la ligne des buts, fait une passe derrière le filet à O2, puis remonte dans son couloir.
- O2 passe à O1 qui attaque au filet à 1 vs 0.
- En même temps, O3 et O4 exécutent le même exercice dans l'autre direction. Continu.



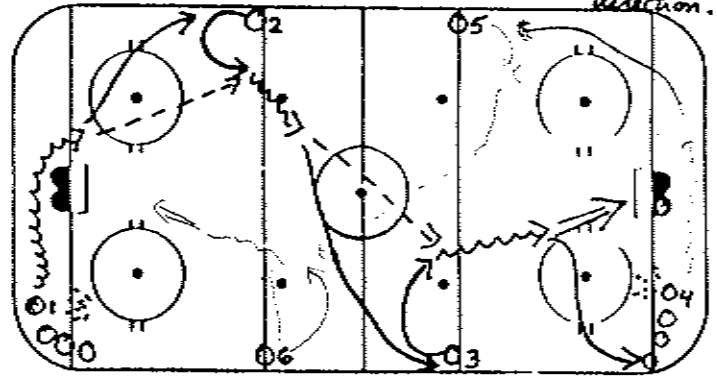
Exercice 35. 1 vs 0 (crochet à la ligne rouge)

- Placer 2 lignes de joueurs (O) le long de la bande et 2 passeurs (Δ) face à face sur les lignes bleues.
- O1 passe à Δ1 et effectue un long crochet à la ligne rouge.
- Δ1 passe à O1 qui attaque 1 vs 0.
- O2 fait de même avec Δ2 (en même temps).
- Continu.
- Δ1 et Δ2 doivent demeurer en mouvement.



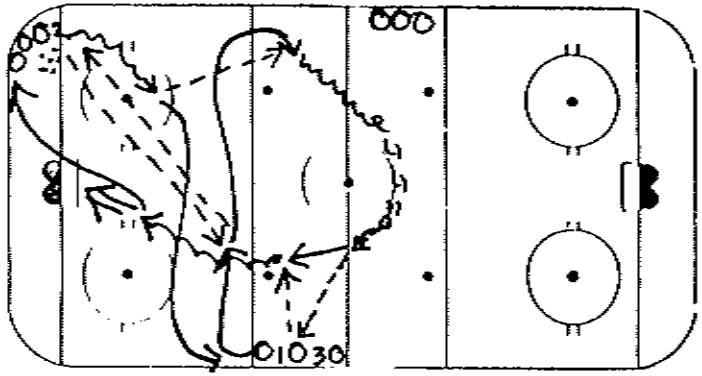
36. 1 vs 0 (passe et suit - headmanning the puck)

- On place les joueurs dans les 2 coins, du même côté de la patinoire.
- Placer également un joueur le long de la bande à chaque ligne bleue.
- O1 contourne le filet et fait un passe et suit avec O2.
- O2 fait un autre passe et suit avec O3 qui s'échappe à 1 vs 0. Après le tir, O3 rejoint la ligne des O4.
- O4, O5 et O6 exécutent en même temps dans l'autre direction.



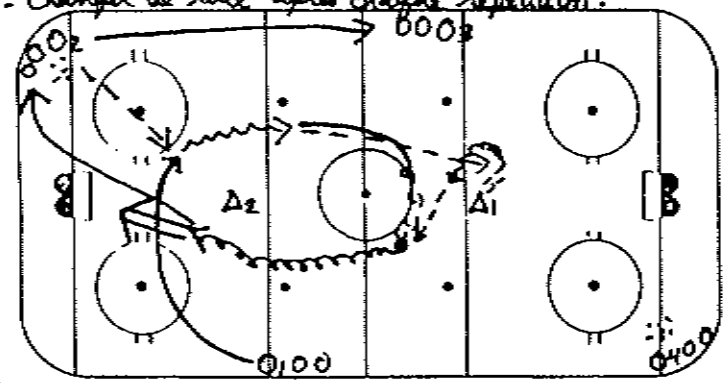
Exerci 37. 1vs0 (DOUBLE PASSE ET VA - FRANCE)

- Placer les joueurs entre les lignes bleues et dans les 2 coins, en zone opposée.
- O1 patine parallèlement à la ligne bleue et échange des passes rapides avec O2. O2 remonte et passe à O1.
- O1 patine avec agilité autour du cercle central.
- O1 fait un passe et va avec O3 et monte au filet.
- O1 et O2 changent de position.
- L'exercice se fait en même temps de l'autre côté.
- Laser la tête en zone neutre.



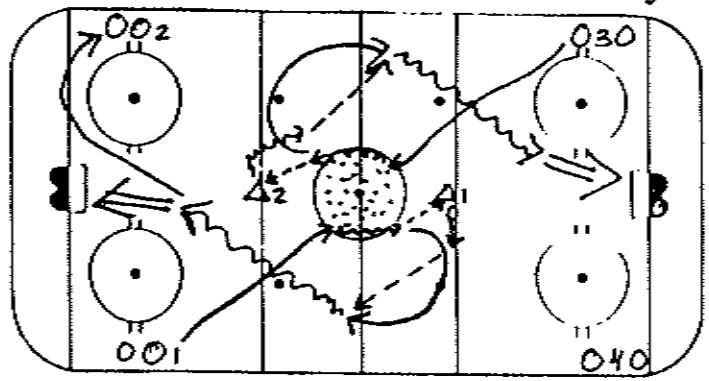
38. 1vs0 (GRANDE BOUCLE)

- Placer les O entre les lignes bleues et dans deux coins, en zone opposée. Δ1 et Δ2 sont des passeurs.
- O1 fait une grande boucle et reçoit une passe de O2.
- O1 remonte la patinoire et fait un passe et va avec Δ1, alors qu'il patine avec agilité autour du cercle central.
- O1 remonte au filet et attaque à 1vs0.
- O3 amorce un jeu identique de l'autre côté.
- Changer de rôle après chaque répétition.



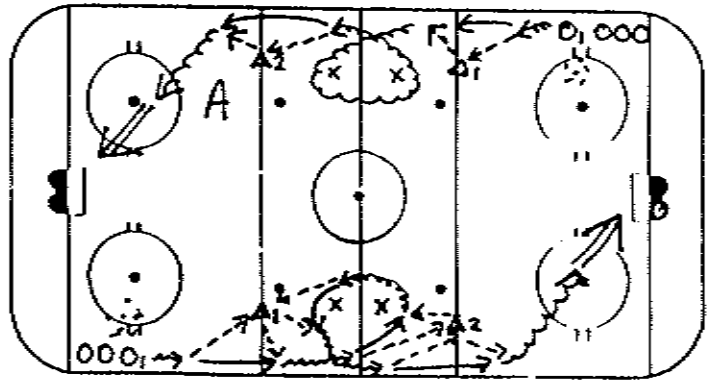
Exercice 39. 1vs0 (PICK-UP DRILL)

- Placer les O dans les 4 coins et 2 Δ, un sur chaque ligne bleue.
- O1 récupère une rondelle en zone neutre et passe à Δ1 qui lui remet. Attaque à 1vs0.
- O2 enchaîne aussitôt.
- O3 et O4 travaillent dans l'autre direction avec Δ2.
- Continu. Se fait aux 2 extrémités à la fois.



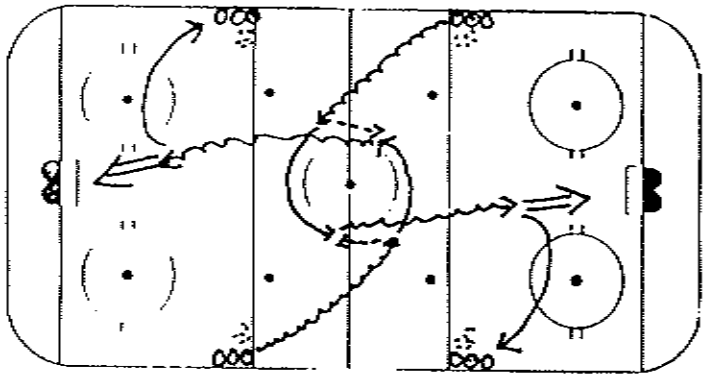
40. 1vs0 (SNAKE DRILL)

- O1 fait un passe et va avec Δ1. Il contourne ensuite les cônes (X) et fait un 2e passe et va avec Δ2 pour terminer avec un tir au but. (A)
- Variante : (B) Snake drill - 2 man passes.
- Les exercices se font des 2 côtés en même temps.



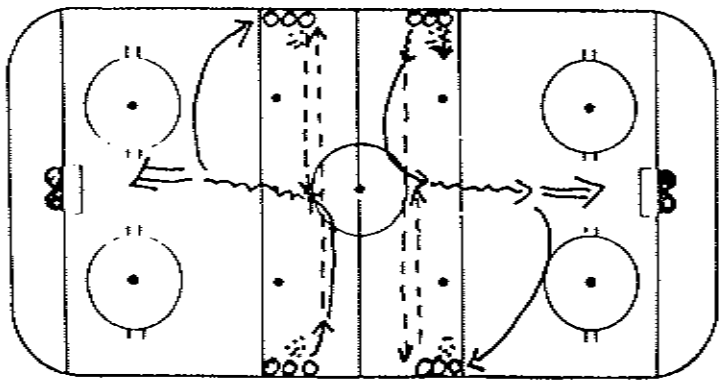
Exercice 41. 1 vs 0 (ISLANDERS)

- Placer les joueurs en 4 groupes aux lignes bleues avec des rondelles.
- Au sifflet, 2 O opposé "curl" dans le centre, font une "drop pass", récupère la rondelle libre et attaque le filet.
- Changer de côté après chaque répétition.



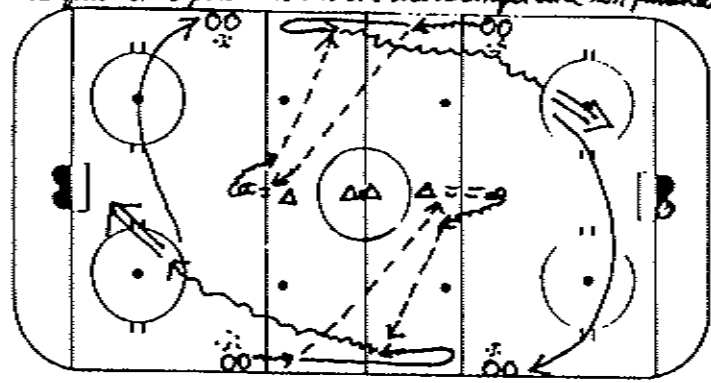
42. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- 4 groupes en zone neutre.
- Passe et va avec le O opposé et attaque au filet.
- Changer de côté après chaque répétition.
- Variante: passe one-touch.



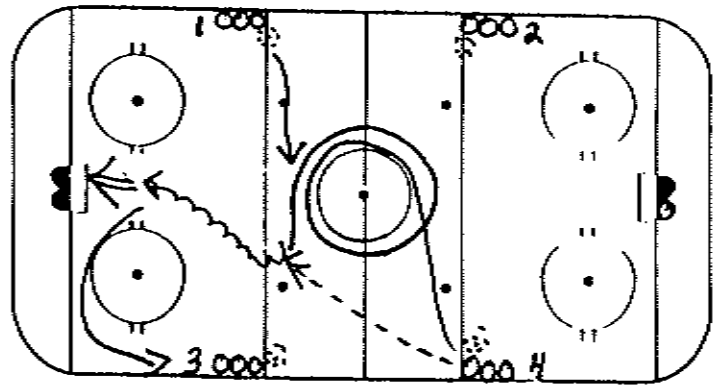
Exercice 43. 1 vs 0 (JOUER LARGE)

- Les Δ sont dans le cercle central et les O en 4 groupes à l'intérieur de la ligne bleue.
- Travailler des 2 côtés en même temps, mais opposé.
- O passe à Δ qui est en mouvement. O joue large en se repliant, gardant ½ zone avec Δ. Lorsque Δ patine vers l'avant, O fait la transition en restant "large", reçoit la passe de Δ et attaque le filet. Changer de côté.
- Δ fait 2 répétitions avant de changer avec son partenaire.



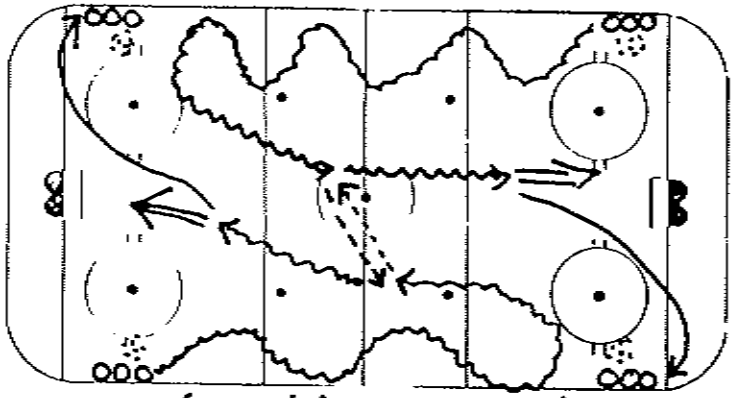
44. 1 vs 0 (AUTRICHE - CIRCLE DRILL)

- Les O sont aux lignes bleues, en 4 groupes.
- Au signal, O1 et O4 patinent vers le cercle central et font un tour complet avant de recevoir une passe du joueur suivant pour attaquer à 1 vs 0 vers l'autre extrémité.
- O2 et O4 enchaînent après le second signal.
- Rotation: O1-O2, O2-O1; O3-O4, O4-O3.



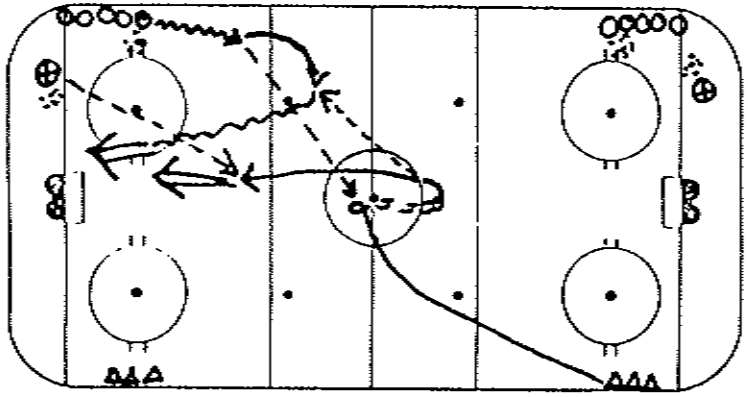
Exerci 45. 1vs0 (SUÈDE – DOUBLE ÉCHANGE)

- 2 ⊙ de coins opposés patinent en zig-zag vers l'autre extrémité (avec une rondelle).
- Ils reviennent lorsqu'ils sont à la hauteur du cercle de mise en jeu. Double échange en zone neutre et attaque à 1vs0.
- Changer de côté après chaque répétition.



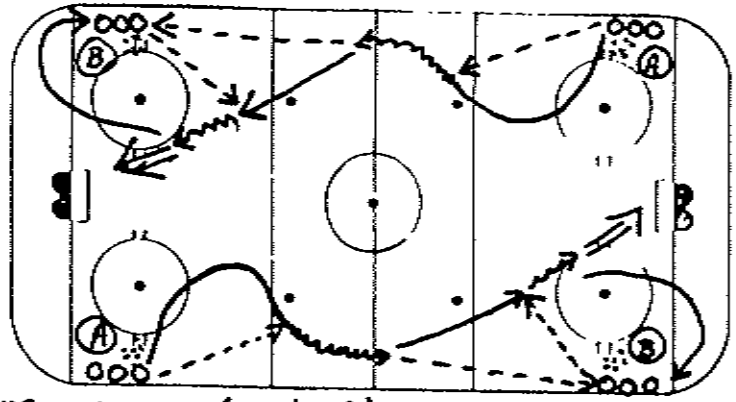
46. 1vs0 (TRANSITION – 2 SHOTS)

- ⊙ passe à △ en zone neutre.
- Transition rapide, △ passe à ⊙ qui attaque à 1vs0 pour la 1ère shot.
- △ soutient l'attaque, reçoit une passe de ⊕ et prend une 2e shot.



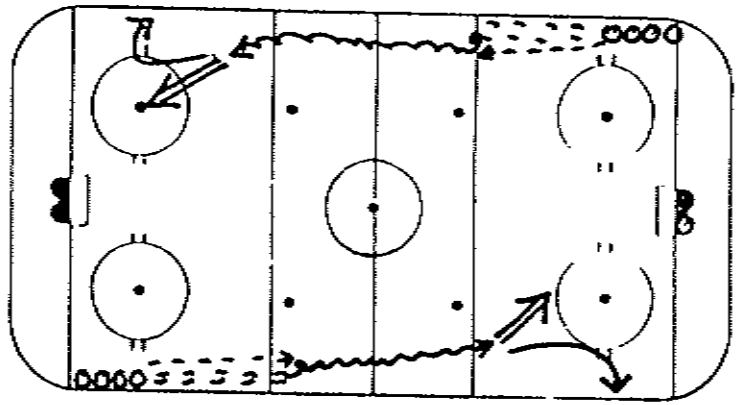
Exercice 47. 1vs0 (TIMING – PASSE ET VA

- Former 4 groupes, un dans chaque coin.
- Départ sans rondelle, réception de la passe après un curl.
- Par la suite, passe et va avec le 1er joueur de l'autre extrémité, et terminer par un tir au but.
- Travailler les 2 côtés en même temps.
- Alterner A et B.



48. 1vs0 (AGILITÉ)

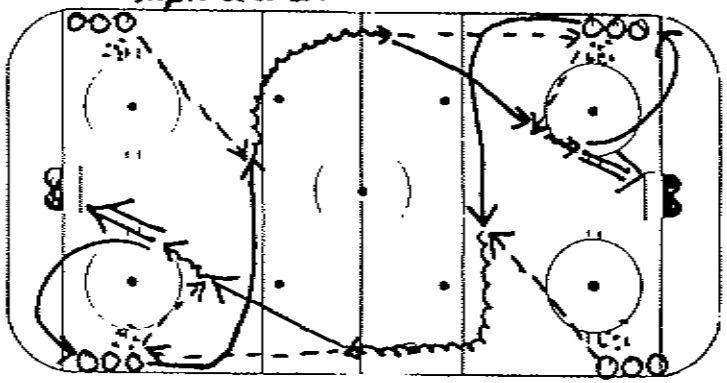
- L'exercice se fait dans deux côtés en même temps.
- Départ en patin arrière sans rondelle et à la réception, le joueur effectue un pivot et accélère pour prendre un tir au but.
- Variante: ajouter des passeurs en zone neutre pour un passe et va.



Exercice 49. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

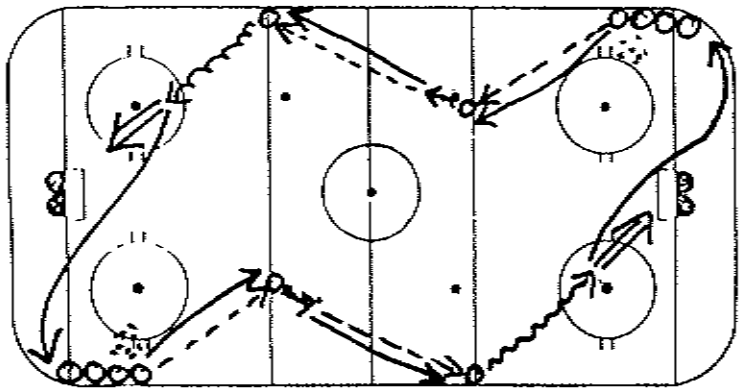
- Départ des 2 côtés en même temps.
- Le joueur coupe sur la ligne bleue, reçoit une passe et ensuite exécute un passe et va en zone adverse.
- Alterner les 2 côtés.

Variante : Refaire l'exercice en plaçant les O à la ligne bleue.



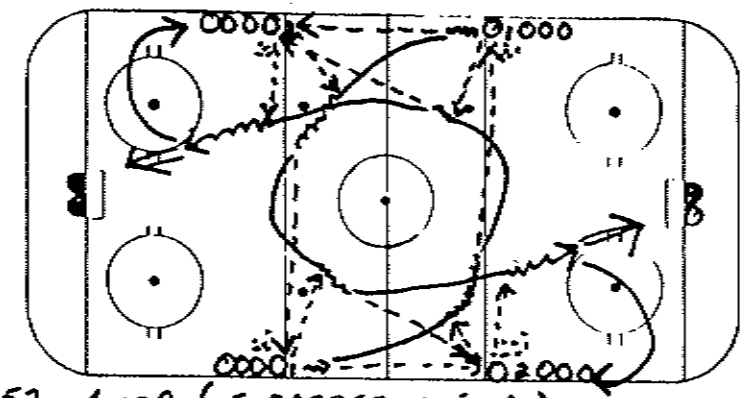
50. 1 vs 0 (PASSE ET SUIT)

- Se fait des 2 côtés en même temps.
- Passe et suit à partir du coin avec 2 passeurs en zone neutre.



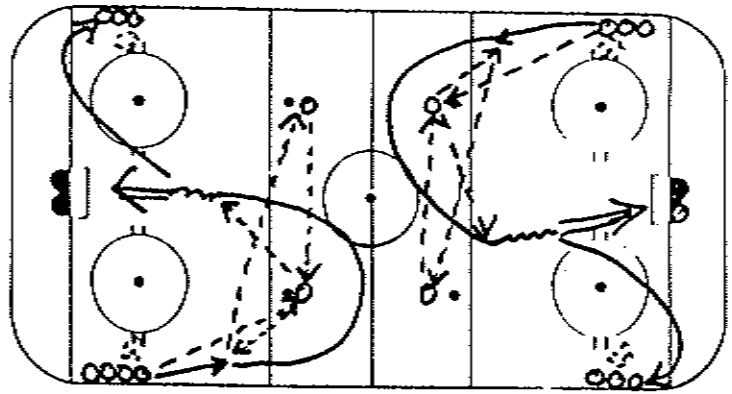
Exercice 51. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- Diviser les O en 4 groupes.
- Les O1 débutent l'exercice en même temps; ils exécutent 3 "passe et va" consécutifs et terminent par un tir au but.
- Les O2 enchaînent dans l'autre direction.
- Changer de côté après chaque répétition.



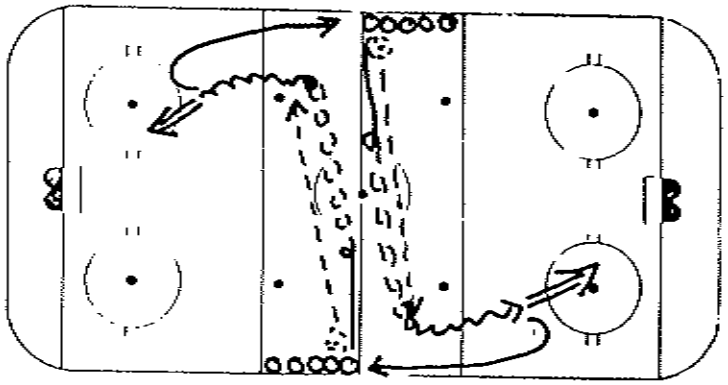
52. 1 vs 0 (5 PASSES SUÉDOIS)

- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- Placer 2 passeurs par groupe.
- 5 passes sont exécutées et on termine par un tir au but.
- Changer de côté après chaque répétition.
- Changer les passeurs.



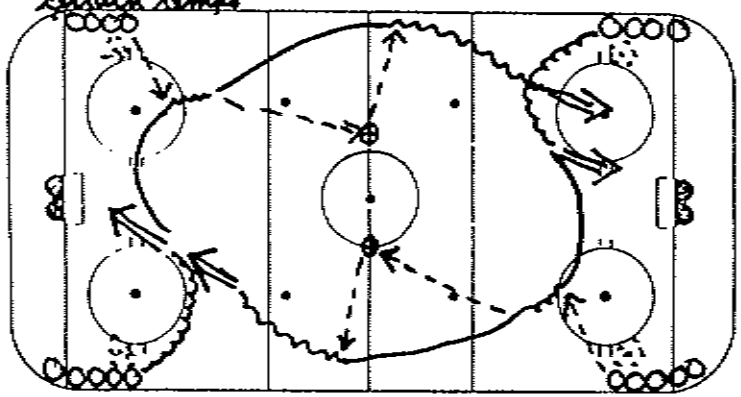
Exercice 53. 1 vs 0 (WARM-UP)

- Les O sont divisés en 2 groupes en zone neutre.
- Départ avant sans rondelle, pivot, patin arrière, réception de passe, pivot, patin avant avec rondelle et tir au filet.
- Changer de côté après chaque répétition.



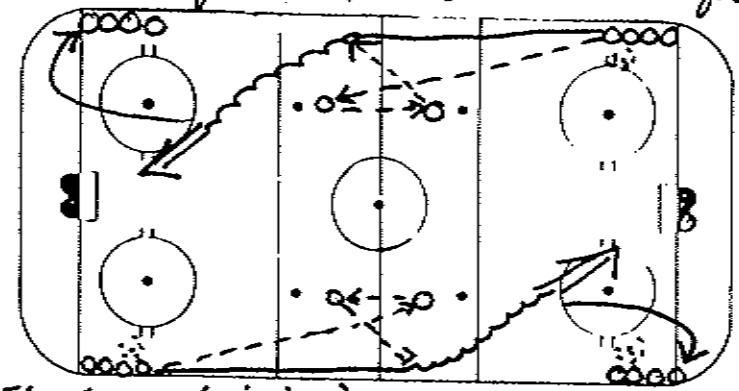
54. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- O tire au filet.
- Il reçoit ensuite une passe du coin opposé.
- Passe et va en zone neutre et tir au filet à l'autre extrémité.
- Continue.
- Changer les passeurs en zone neutre après un certain temps



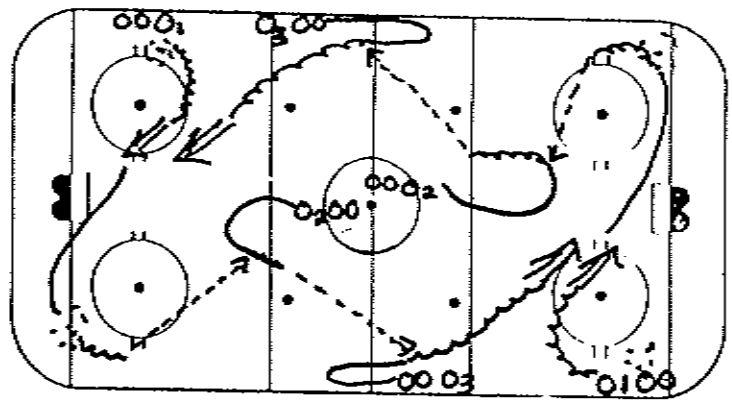
Exercice 55. 1 vs 0 (DOUBLE PASSE AU CENTRE)

- Les O sont dans les 4 coins.
- 2 passeurs en zone neutre de chaque côté.
- Les O de coins opposés travaillent en même temps.
- O passe à un O dans le centre, double passe en zone neutre. O reçoit une passe en retour et attaque 1 vs 0.
- Variante: Ajouter un passe et va avec le O en face.



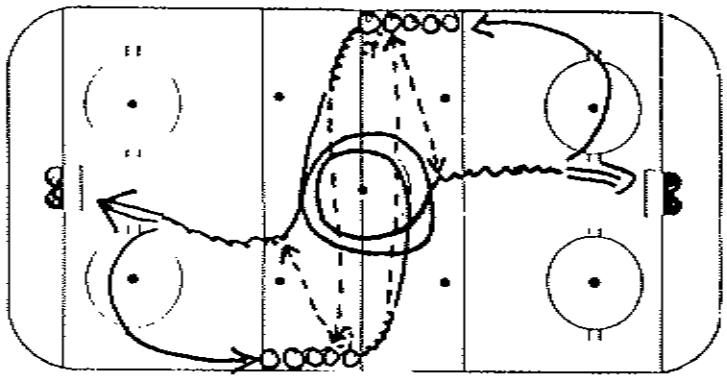
56. 1 vs 0 (TIMING)

- O_1 tire au filet et récupère un loose puck
- O_1 passe à O_2.
- O_2 passe à O_3 qui attaque à 1 vs 0.
- Très important : TIMING !
- Rotation: 1-2-3-1.
- Le fait des 2 côtés en même temps.



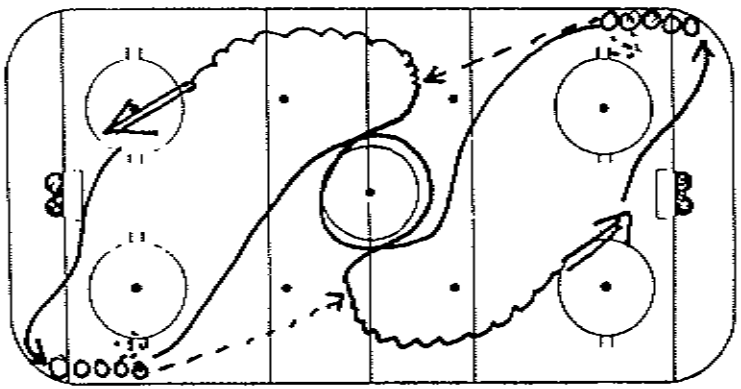
Exercice 57. 1 vs 0 (PASSE EN ZONE NEUTRE)

- Les 0 sont divisés en 2 groupes.
- En mouvement avec la rondelle, passe au 0 opposé. Faire le tour du cercle central et revenir vers le porteur pour recevoir une passe pour attaque à 1 vs 0.
- Se fait des 2 côtés en même temps.



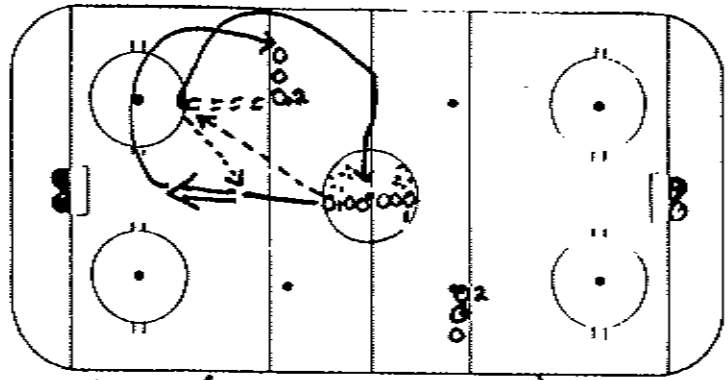
58. 1 vs 0 (TIMING)

- Départ sans rondelle.
- Faire le tour du cercle central, revenir vers sa zone, recevoir une passe du 0 suivant et attaque 1 vs 0.
- Se fait des 2 côtés à la fois. Continu.



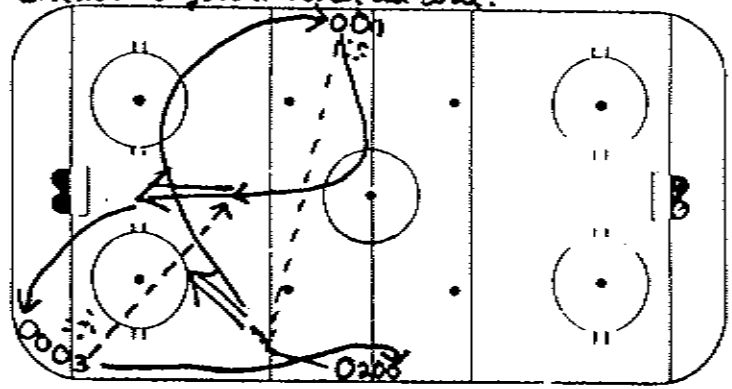
Exercice 59. 1 vs 0 (WARM-UP)

- O1 passe à O2 qui patine à reculons.
- O2 remet aussitôt à O1 qui tire au but.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- Changer les rôles.
- Variante: Placer un passeur additionnel près du filet pour un 2e tir.



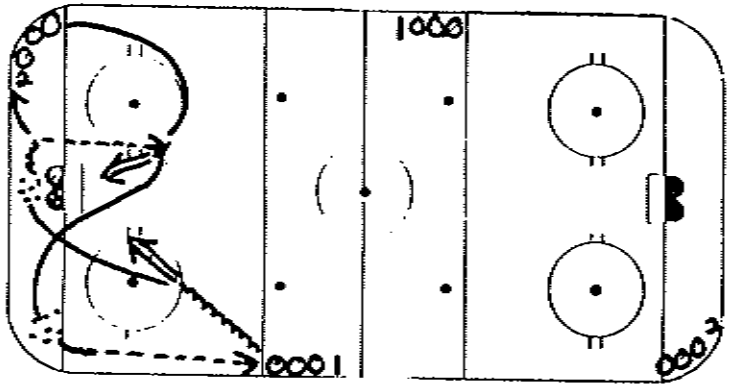
60. 1 vs 0 (SHOOTING WARM-UP)

- Les 0 sont divisés en 3 groupes, des 2 côtés de la patinoire.
- O1 passe à O2 qui tire immédiatement.
- O1 prend le centre, reçoit une passe de O3 et tire.
- Rotation: O1 - O3 ; O3 - O2 ; O2 - O1.
- Enlever les déjouer. Tirer au but.



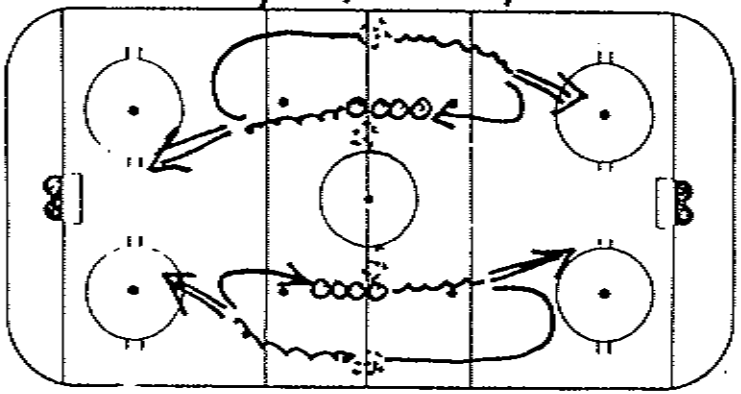
Exercice 61. 1 vs 0 (PASSING-SHOOTING FLOW)

- Les 0 sont divisés en 2 groupes.
- Des rondelles sont derrière le filet et dans un coin.
- O_1 patine avec le disque et tire au but. Il récupère un loose puck derrière le filet et passe à O_2 qui tire sur réception. O_2 récupère dans le coin et relance à l'autre O_1. Continu
- Très important: TIMING!



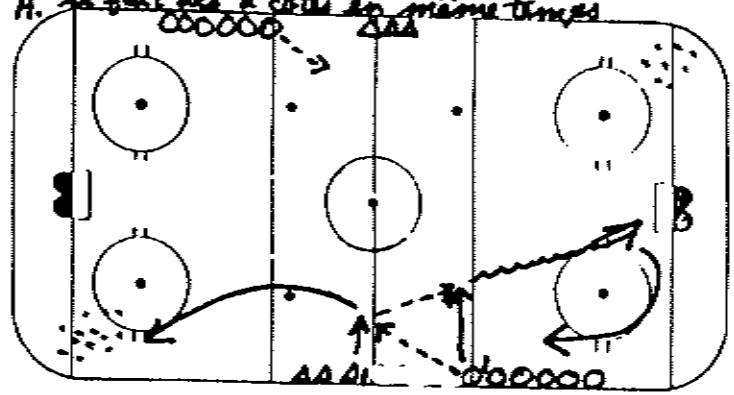
62. 1 vs 0 (2 SHOTS DRILL)

- Les 0 sont divisés en 2 groupes au centre de la glace.
- O patine et tire de la bleue. Il accélère et récupère un loose puck en zone neutre pour un 2e tir à l'autre extrémité.
- Variante: changer le pattern de patin

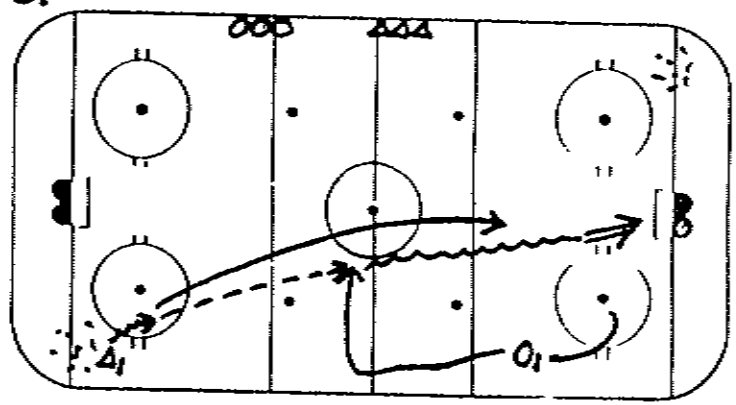


Exercice 63. 1 vs 0 (DOUBLE PASSING)

- O_1 passe à Δ_1, accélère au centre et reçoit une passe one-touch en retour (give'n go).
- Δ_1 patine vers la zone défensive, regarde par-dessus ses épaules et récupère une rondelle.
- Entretemps, O_1 tire au but et patine, en contrôlant sa vitesse (timing), vers la ligne rouge centrale pour recevoir une longue passe de Δ_1
- O_1 tire à nouveau et Δ_1 soutient. L'exercice A. se fait des 2 côtés en même temps



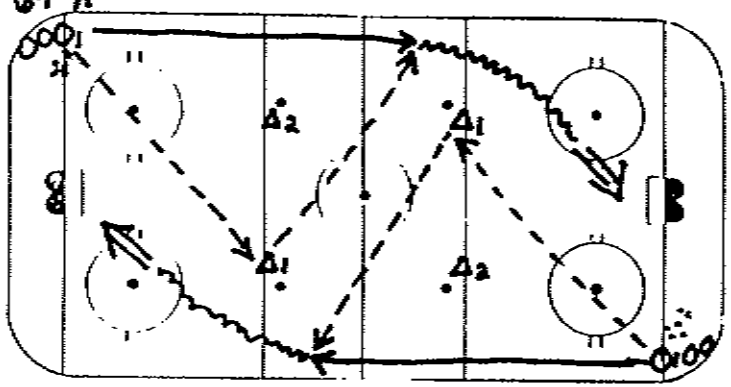
B.



Exercice 64. 1 vs 0 (TRANSITION)

- Placer 4 passeurs (Δ) en zone neutre. Les O sont en 2 groupes dans des coins opposés.
- Les O doivent lire et réagir à la passe.
- O1 passe à Δ1. Si Δ1 lui retourne la dirigue, O1 patine et tire au but (64-A).

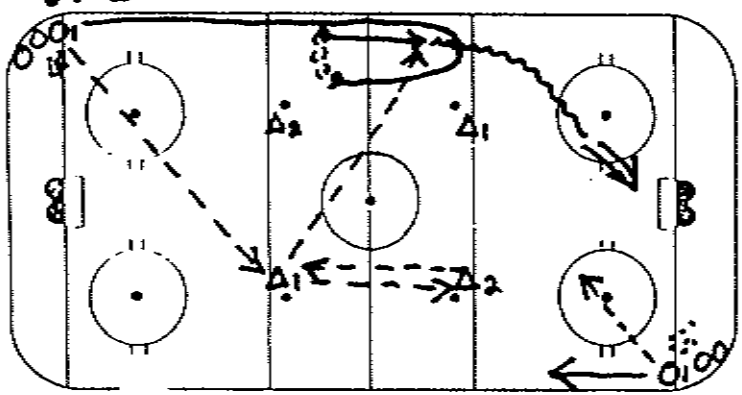
64-A



- Si Δ1 passe à Δ2 (simulation de perte de possession de la rondelle), O1 réagit en se repliant défensivement, gardant un contact visuel.
- Δ2 passe à Δ1, O1 réagit en faisant la transition défensive à offensive (64-B).

N.B. L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.

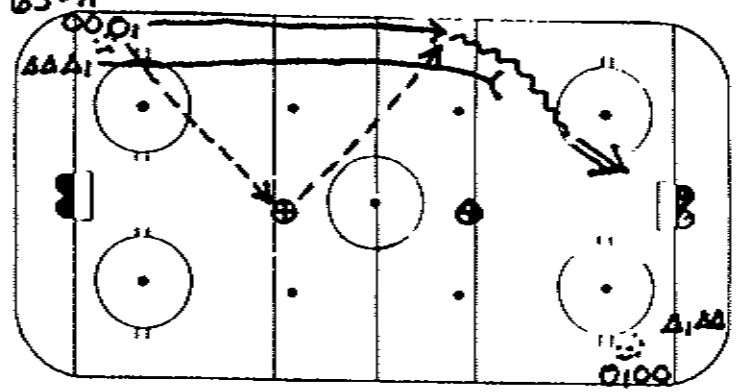
64-B



Exercice 65. 1 vs 0 (TRANSITION - POURSUITE)

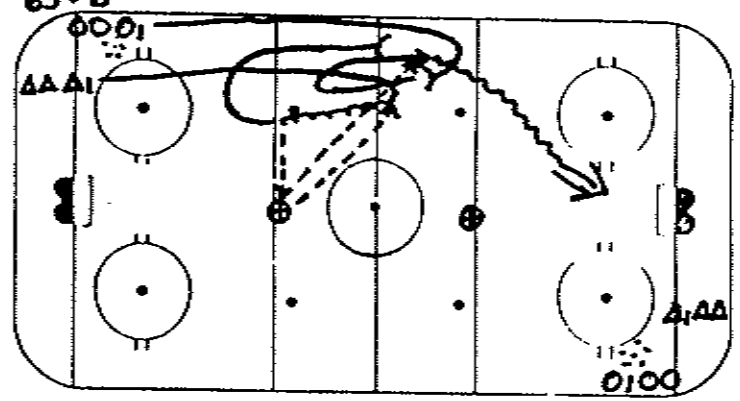
- Placer 2 passeurs aux lignes bleues (coach).
- Les joueurs forment 2 groupes (O et Δ) dans des coins opposés.
- O1 est attaquant et Δ est joueur en repli défensif.
- O1 passe au coach. Si coach passe à O1, celui-ci va au filet, Δ1 le pourchasse en repli (65-A).

65-A



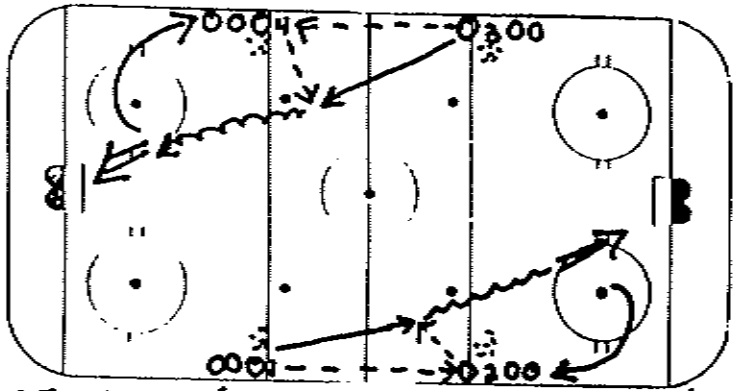
- Si coach simule une passe incomplète à O1, Δ1 intercepte, O1 doit se replier.
- Δ1 retourne la dirigue au coach à la bleue, signifiant la transition défensive-offensive pour O1.
- O1 attaque le filet, Δ1 le pourchassant en repli défensif (65-B).

65-B



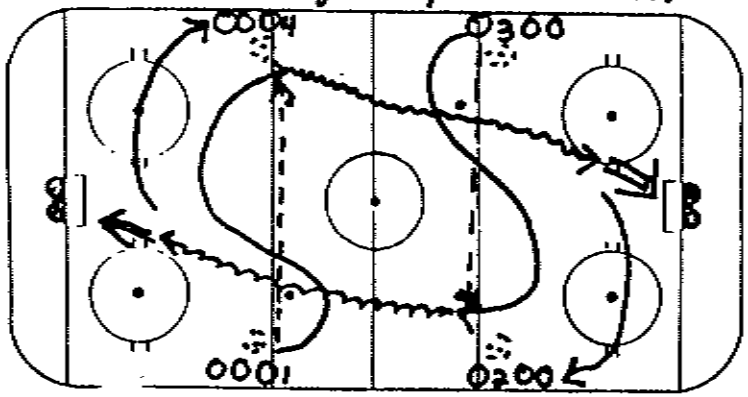
Exercice 66. 1 vs 0 (WINNIPEG - ONE-TOUCH)

- 4 groupes aux lignes bleues.
- O_1 passe à O_3 qui lui retourne "one-touch". O_1 accélère et tire au but.
- O_3 fait de même avec O_4.
- Au 2e sifflet, O_2 et O_4 répètent dans l'autre direction.
- N.B. L'exercice se fait à pleine vitesse.



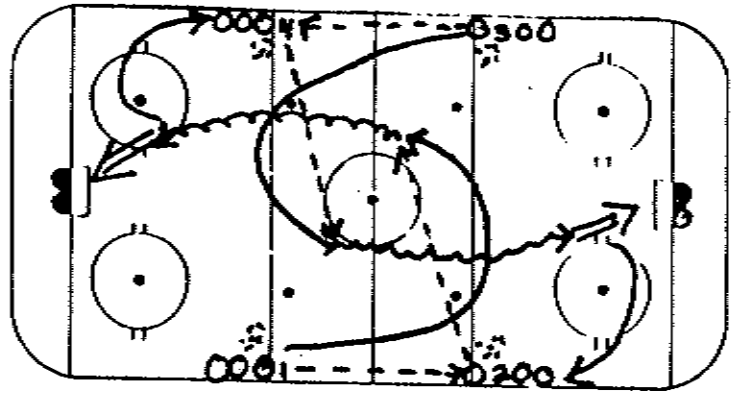
67. 1 vs 0 (WINNIPEG - S PATTERN SWING)

- 4 groupes aux lignes bleues.
- Au sifflet, O_1 et O_3 partent en même temps, exécutent un pattern en S, reçoivent la passe et tirent au but.
- Au 2e sifflet, O_2 et O_4 répètent dans l'autre direction.
- N.B. L'exercice se fait à pleine vitesse.



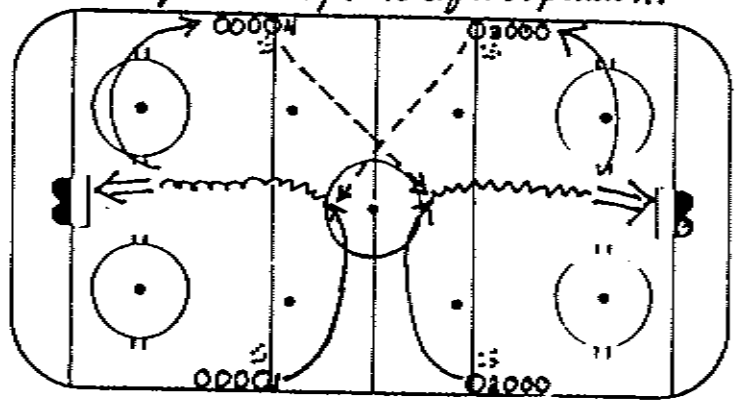
Exercice 68. 1 vs 0 (WINNIPEG - PASS AND L)

- 4 groupes aux lignes bleues.
- Au sifflet, O_1 et O_3 débutent l'exercice en passant au 1er joueur dans la colonne d'en face.
- Après la passe, ils font une boucle (loop), reçoivent la passe et attaquent 1 vs 0.
- Au 2e sifflet, O_2 et O_4 répètent l'exercice.
- N.B. L'exercice se fait à pleine vitesse.



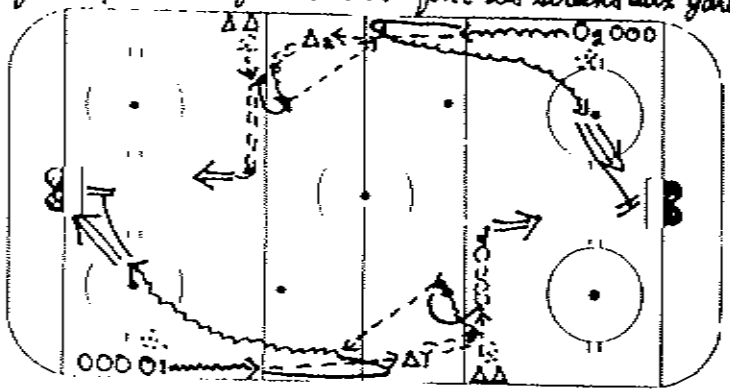
69. 1 vs 0 (WARM-UP DRILL)

- 4 groupes aux lignes bleues.
- Au sifflet, O_1 et O_2 coupent vers le centre et reçoivent une passe du 0 opposé.
- Après réception, ils se dirigent vers les gardiens pour un tir au but.
- O_3 et O_4 répètent dans l'autre direction. Continu.
- N.B. Changer de côté après chaque répétition.



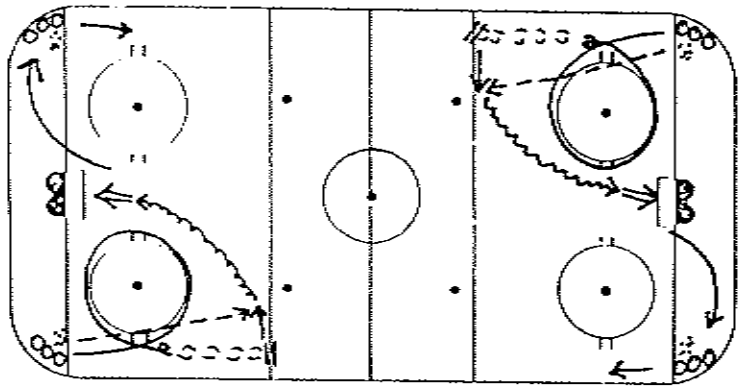
Exercice 70. 1 vs 0 (TRANSITION - SCREEN)

- Les O sont aux oreilles et les Δ aux lignes bleues, diagonalement opposés.
- Au sifflet, O_1 passe à $Δ_1$ et descend le long de la rampe donner un appui à $Δ_1$. $Δ_1$ fait la transition, se donne un bon angle de passe et remet à O_1 qui patine pour un tir au but.
- O_2 fait de même avec $Δ_2$ de l'autre côté.
- Après les tirs, $Δ_1$ et $Δ_2$ reçoivent une passe des Δ suivants, glissent sur la bleue et tirent aux filets pendant que O_1 et O_2 font des screens aux gardiens.



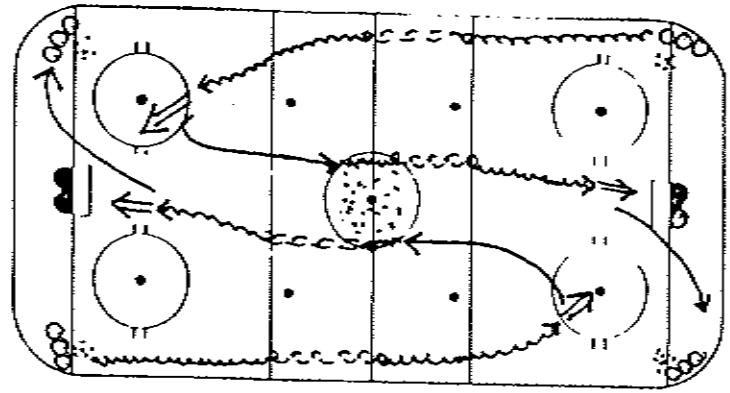
71. 1 vs 0 (AGILITÉ)

- Les joueurs sont divisés en 4 groupes dans les coins.
- O fait des croisements avants autour du cercle, pivote, patine à reculons jusqu'à la bleue et s'arrête.
- Il reçoit ensuite une passe et va au but pour un tir.
- Après le tir, il change de côté et le O opposé répète l'exercice.



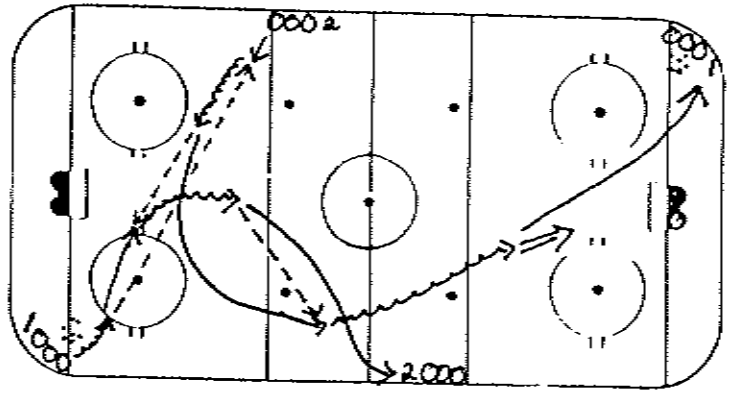
Exercice 72. 1 vs 0 (AGILITÉ)

- Les joueurs sont en 4 groupes dans les coins.
- Des rondelles sont placées dans les coins et dans le cercle central.
- Au sifflet, 2 joueurs partent, de coins diagonalement opposés.
- Après chaque répétition, le joueur change de côté.



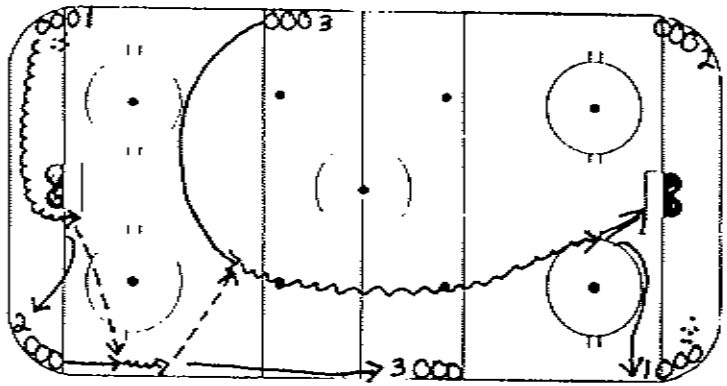
73. 1 vs 0 (WARM-UP)

- O_1 passe à O_2.
- O_2 remet à O_1
- O_1 prend le centre et O_2 le couloir latéral.
- O_1 passe à O_2 qui patine et tire au but opposé.
- Rotation : O_1-O_2 ; O_2-O_1.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Départs contrôlés.



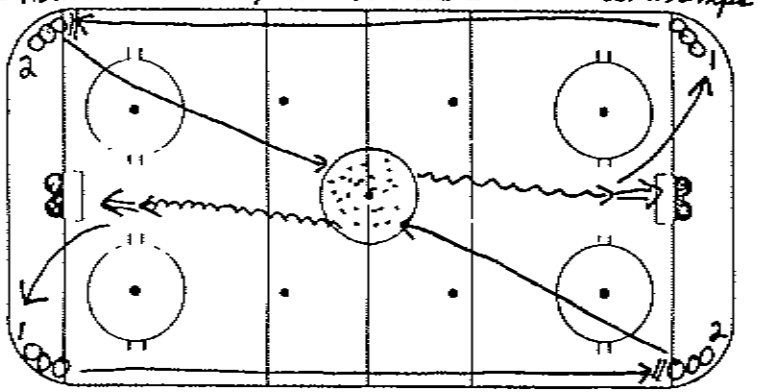
Exercice 74. 1vs0 (TIMING-ROTATION)

- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- O1 patine derrière le filet et sort au poteau.
- O2 part seulement quand O1 franchit la ligne des lancés.
- O1 passe à O2 qui remet à O3 (timing) pour un 1vs0.
- Rotation: O1-O2; O2-O3; O3-O1.
- Très important: O3 doit contrôler sa vitesse pour recevoir une passe en accélérant.



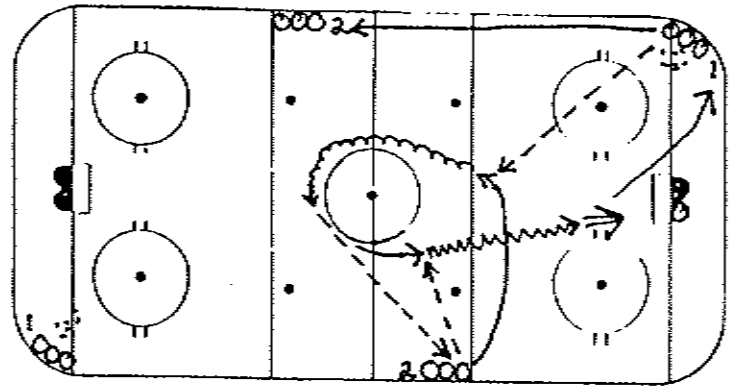
75. 1vs0 (SPRINT - OVER-SPEED DRILL)

- Les joueurs sont divisés en 4 groupes.
- O1 sprint vers O2.
- Après qu'O1 ait touché O2, celui-ci sprint au centre, récupère une rondelle libre et va au but pour un tir en mouvement.
- Après le tir, un autre O1 répète l'exercice.
- Rotation: O1-O2; O2-O1. Deux côtés en même temps.



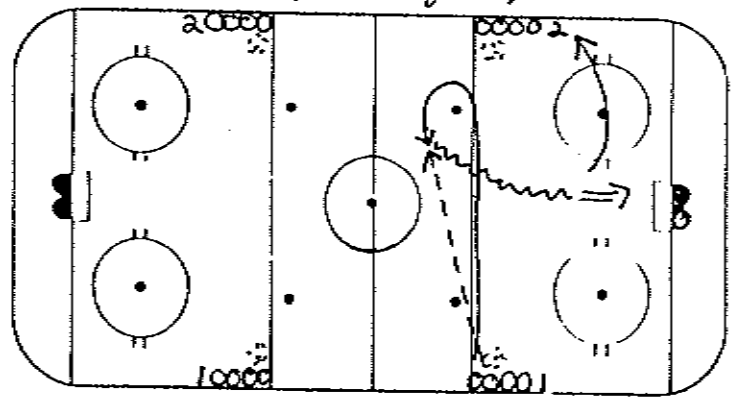
Exercice 76. 1vs0 (PASSE ET VA)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O2 coupe au centre, reçoit une passe de O1.
- O2 patine avec la rondelle autour du cercle central.
- O2 fait un passe et va avec un autre O2 et tire au but.
- Rotation: O2-O1; O1-O2.
- Lever la tête en zone neutre.



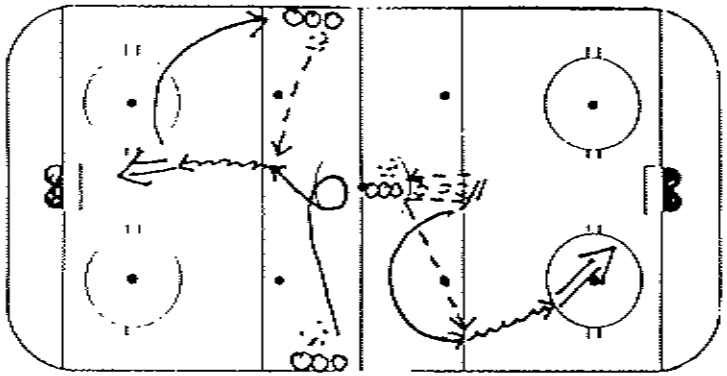
77. 1vs0 (WARM-UP)

- Les joueurs sont en 4 groupes aux lignes bleues.
- O1 patine vers le point de mise en jeu opposé, fait un virage brusque, reçoit une passe de O1 suivant et tire au but.
- O2 répète l'exercice.
- Changer de côté après chaque répétition.



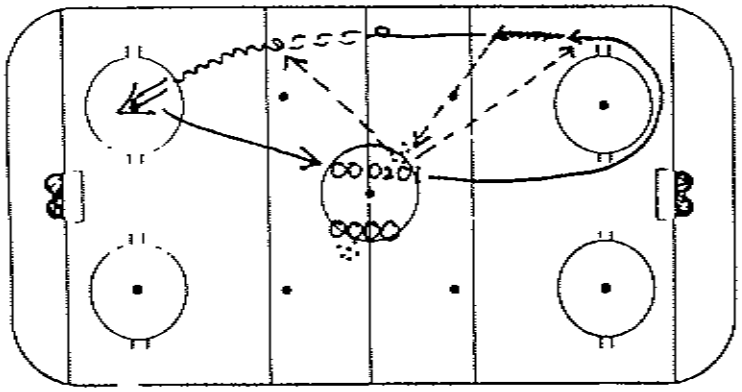
Exercice 78. 1vs0 (ABILITÉ - DÉFENSEURS-AVANTS)

- Faire 2 ateliers : avants - défenseurs.
- Avants : - patine vers le cercle central;
  - virage bumgne;
  - reçoit une passe du côté opposé;
  - tir au but. Change de côté.
- Défenseurs : - reculons, reçoit une passe;
  - arrêt, passe au suivant,
  - patine vers l'extérieur, reçoit une passe.
  - tir au but.



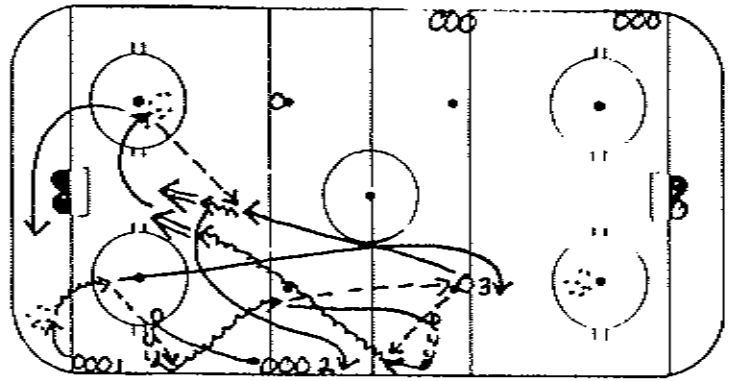
79. 1vs0 (AGILITÉ)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O1 patine vers le cercle de mise en jeu, croisements avants.
- Passe et va avec O2, pivote, reculons, reçoit la passe de O2 et tire au but.



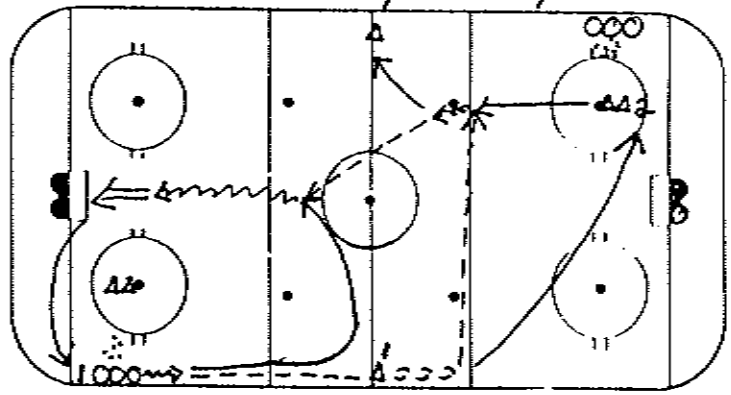
Exercice 80. 1vs0 (TRANSITION - 2 SHOTS)

- O1 récupère une rondelle et passe à O2.
- O2 patine jusqu'à la bleue et passe à O3.
- O2 fait la transition, reçoit la passe de O3 et attaque pour un tir au but.
- Après le tir, O3 se dirige vers la zone offensive, reçoit une passe de O2 et prend la 2e shot.
- Rotation: O1-O3; O2-O1; O3-O2.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.



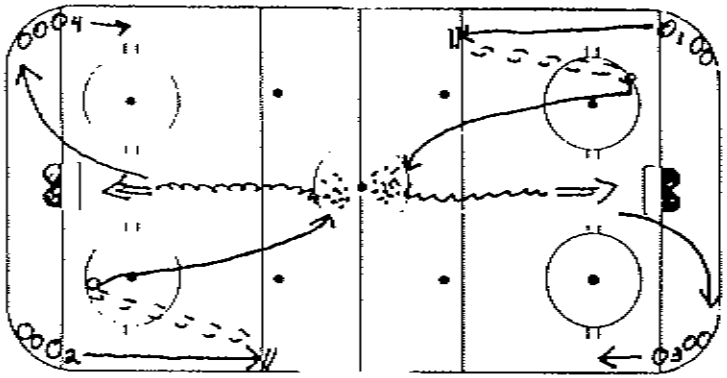
81. 1vs0 (TRANSITION)

- L'exercice se fait d'un seul côté à la fois.
- O1 passe à Δ1.
- Δ1 recule avec le dégne et passe à Δ2.
- Δ2 passe à O1 qui fait la transition et attaque à 1 vs 0.
- O1 doit contrôler sa vitesse et accélérer au bon moment, avec un bon angle de réception



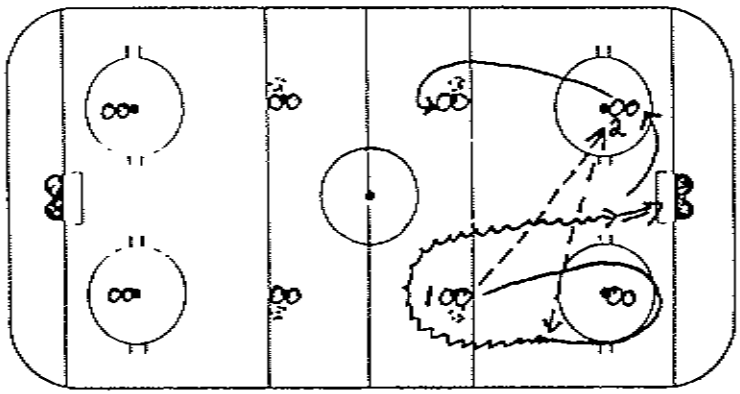
Exercice 82. 1 vs 0 (AGILITÉ)

- Les joueurs sont en 4 groupes dans les coins.
- O1 et O2 patinent vers la bleue, arrêtent, reculons jusqu'au bas du cercle.
- Pivot, patinage avant jusqu'au cercle central.
- Ils récupèrent une rondelle et reviennent faire un tir au but.
- O3 et O4 répètent l'exercice.
- Changer de côté après chaque répétition.



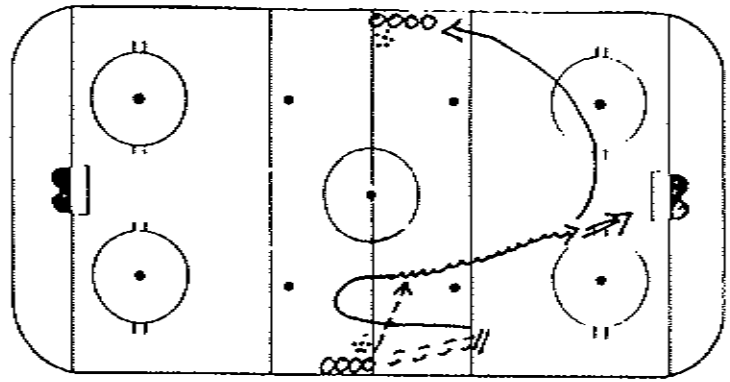
83. 1 vs 0 (WARM-UP)

- L'exercice se fait en même temps des 2 côtés.
- O1 passe à O2, reçoit une passe en retour et prend un tir au but.



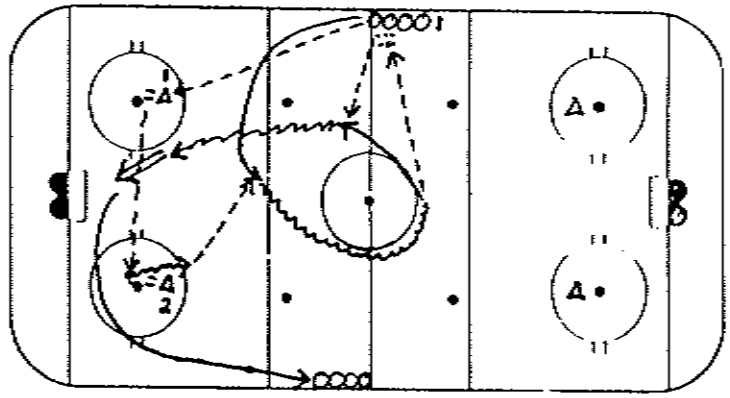
Exercice 84. 1 vs 0 (AGILITÉ)

- Les joueurs sont divisés en 2 groupes. L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O patine à reculons jusqu'à la bleue et s'arrête.
- Il patine de l'avant fait un virage passé la rouge, reçoit une passe et tire au but.
- Changer de côté.



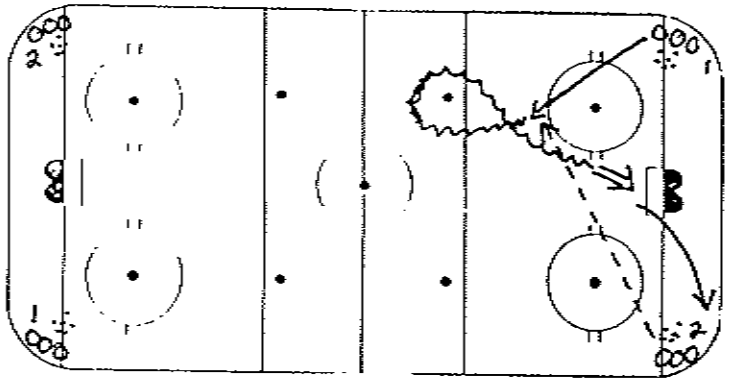
85. 1 vs 0 (PASSE ET VA)

- Placer 4 défenseurs-passeurs dans les cercles de mise en jeu. Les autres forment 2 groupes à la ligne rouge.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O1 passe à Δ1 qui transfert à Δ2.
- Δ2 passe à O1 qui revient au centre, fait un passe et va avec passe en retour et tire au but. Les Δ sont en mouvement. Changer de côté. Revenir la tête au centre.



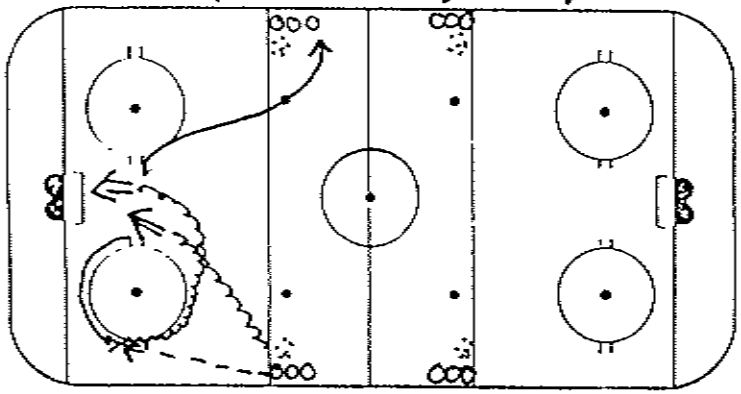
Exercice 86. 1vs0 (WARM-UP)

- Les joueurs sont en 4 groupes dans les coins.
- O1 patine et reçoit une passe de O2.
- Il contourne le point de mise en jeu et revient prendre un tir au but.
- O2 répète de l'autre côté.
- Changer de côté.



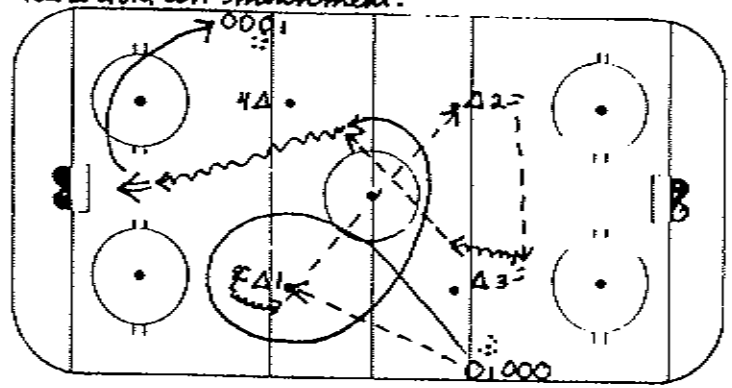
87. 1vs0 (AGILITÉ - 2 SHOTS)

- O patine avec la sondelle et tire au but.
- Il contourne le cercle, reçoit une passe et prend un 2e tir.
- Changer de côté.
- Les joueurs sont divisés en 4 groupes.
- Variante : toujours demeurer face au filet.



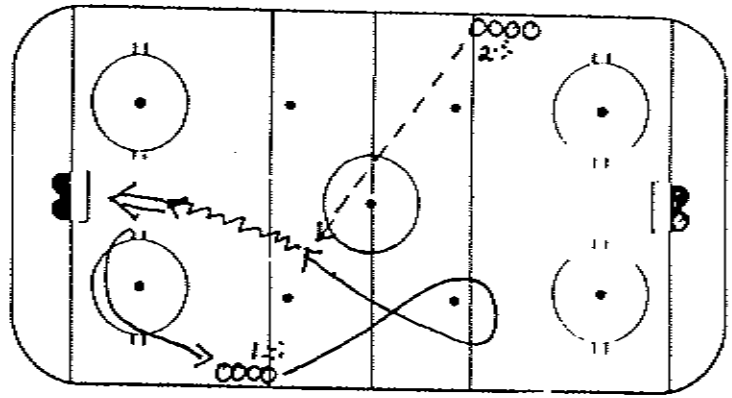
Exercice 88. 1vs0 (TRANSITION - ZONE NEUTRE)

- Les avants sont en 2 groupes aux lignes bleues.
- Placer 4 défenseurs passeurs.
- L'exercice se fait d'un seul côté à la fois.
- O1 passe à Δ1
- Δ1 passe à Δ2 qui transfert à Δ3
- O1 fait la transition, reçoit la passe de Δ3 et tire au but.
- Changer de côté.
- Les Δ sont en mouvement.



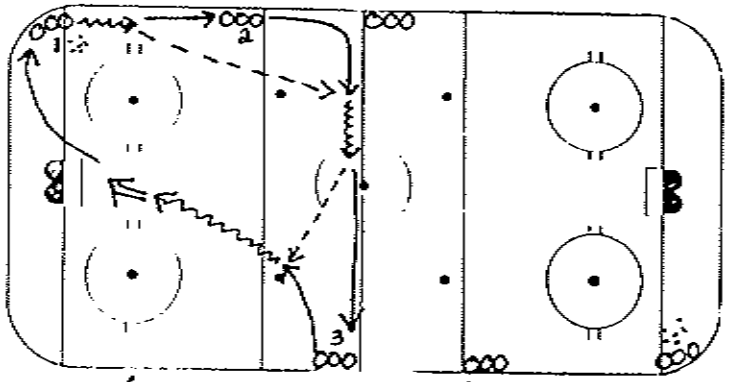
89. 1vs0 (LOOP DRILL)

- O1 fait un loop, reçoit une passe de O2 et tire au but.
- 2 groupes, aux lignes bleues.
- Continu.
- Changer de côté après un certain temps.



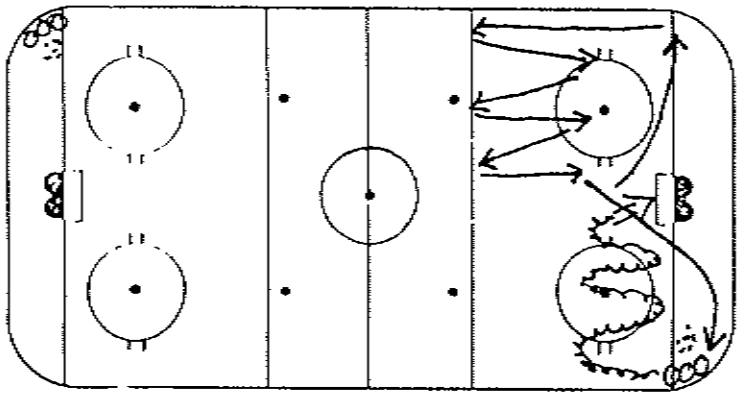
Exercice 90. 1vs0 (PASSE ET SUIT)

- Les joueurs sont en 3 groupes de chaque côté de la patinoire.
- O_1 passe à O_2 et suit sa passe.
- O_2 fait de même avec O_3.
- O_3 tire au but et va dans la colonne de O_1
- Attention au timing !



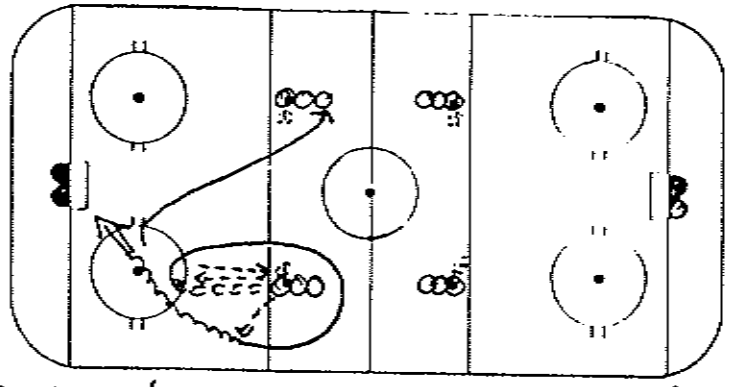
91. 1vs0 (CROISEMENTS + PATINAGE)

- O patine avec la rondelle en zig-zag (croisements) et tire au but.
- Après le tir, il fait une série de départs et arrêts pour ensuite revenir au point de départ.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



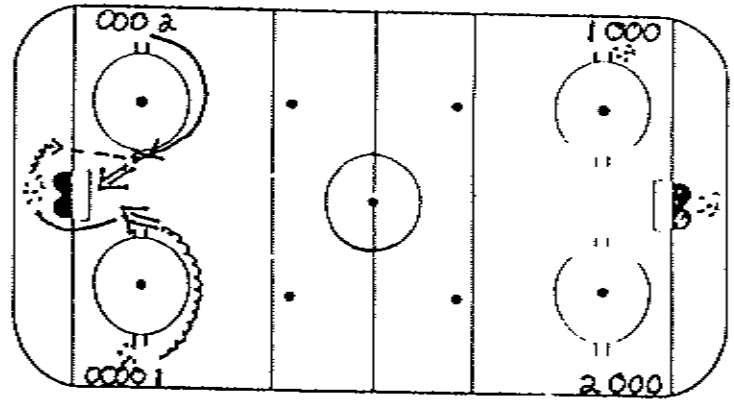
Exercice 92. 1vs0 (AGILITÉ - PASSE ET VA)

- Les joueurs sont en 4 groupes.
- O patine à reculons, reçoit une passe du suivant et lui remet aussitôt.
- Il patine de l'avant, contourne sa colonne, revient et reçoit une passe pour un tir au but.
- Changer de côté.



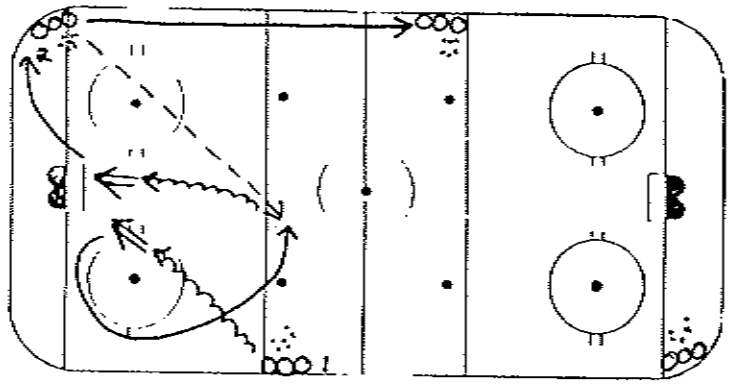
93. 1vs0 (WARM-UP — FLOW OFFENSIVE ZONE)

- Les joueurs sont en 4 groupes.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- O_1 patine avec la rondelle et tire au but.
- Après le tir, il récupère une rondelle et passe à O_2 qui tire sur réception.
- Continue.



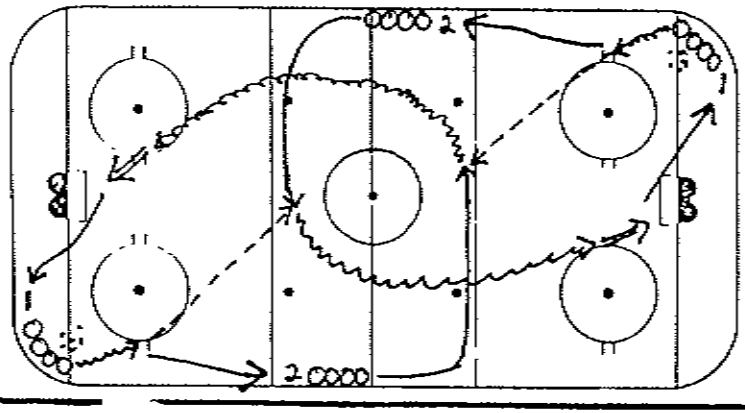
Exercice 94. 1vs0 (2 SHOTS - WARM-UP)

- O1 patine avec la rondelle et tire au but.
- Après le tir, il revient en zone neutre.
- Il reçoit une passe de O2 et tire pour une 2e shot.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



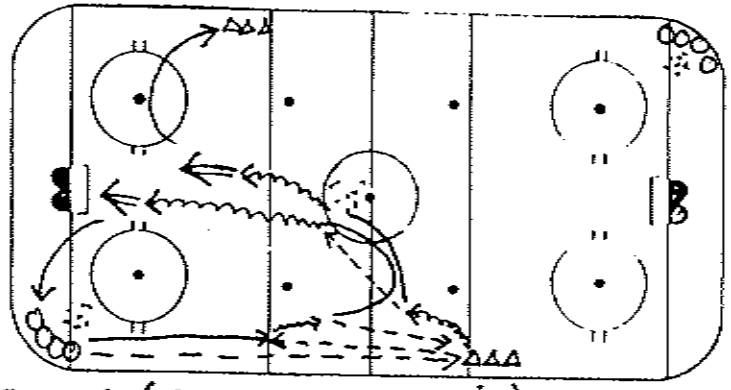
95. 1vs0 (TIMING)

- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- O1 passe à O2 pour une attaque à 1vs0.
- Rotation: O1-O2; O2-O1.



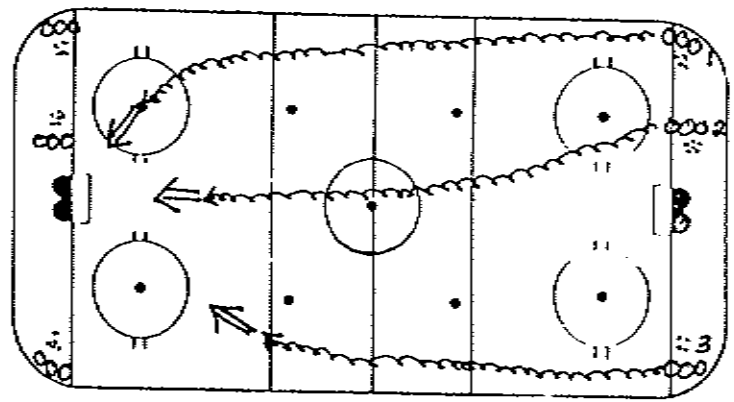
Exercice 96. 1vs0 (TRANSITION - 2 SHOTS)

- Les avants sont dans les coins et les défenseurs aux lignes bleues.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O passe à Δ qui lui remet aussitôt.
- O refait une 2e passe à Δ et fait la transition pendant que Δ se donne un bon angle pour faire la passe.
- Δ retourne à O pour un 1vs0 (1ère shot).
- Δ soutient, récupère un loose puck et prend la 2e shot.



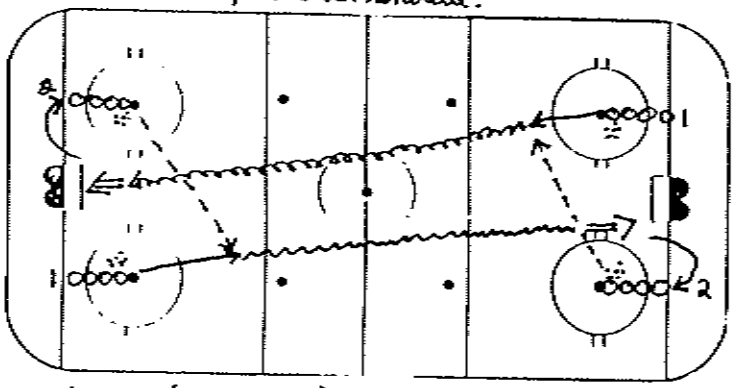
97. 1vs0 (3 SHOTS - WARM-UP DRILL)

- Les joueurs sont en 3 groupes à chaque extrémité.
- Par vagues de 3, les joueurs tirent au but:
  - O1 du point de mise en jeu.
  - O2 des centre, entre la bleue et les cercles.
  - O3 de la bleue, à l'aile.
- N.B.; Les joueurs sont distancés de 3 mètres



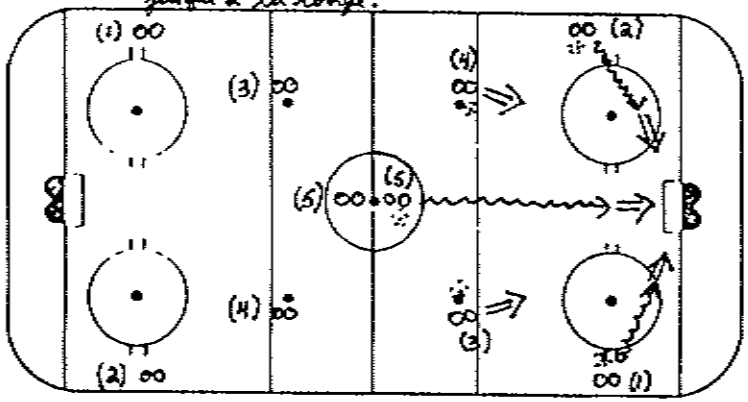
Exercice 98. 1vs0 (BREAKAWAY)

- Les joueurs sont en 4 groupes dans les cercles de mise en jeu.
- Au signal, O1 patine et reçoit une passe de O2 pour l'échappée et le tir au but.
- Après le tir, O2 répète avec une passe de O1.
- Changer de rôles après chaque répétition. Demeurer du même côté.
- Variante : changer les patterns de patinage lors du transport de la rondelle.



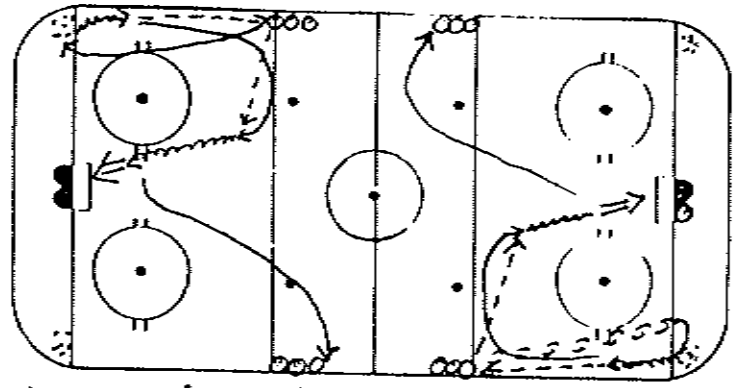
99. 1vs0 (WARM-UP)

- Les joueurs sont divisés en 5 groupes de chaque côté de la patinoire.
- Les joueurs tirent à tour de rôle en respectant l'ordre des numéros. 1 et 2, tir du poignet à angle ; 3 et 4 tirs frappés de la bleue ; 5 déjoue le gardien.
- Rotation : 1-3-5-4-2.
- Variante : après le tir, faire un exercice de patinage jusqu'à la ligne.



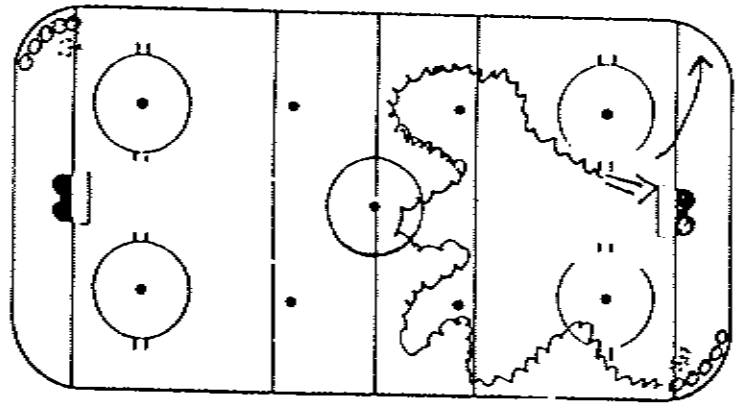
Exercice 100. 1vs0 (AGILITÉ)

- Les joueurs sont divisés en 4 groupes aux lignes bleues.
- Les rondelles sont dans les coins.
- 2 patterns différents : avant ou reculons.
- O patine vers le coin, récupère une rondelle et passe au O suivant.
- Il revient vers la bleue, reçoit une passe en retour et tire au but.
- Change de côté.



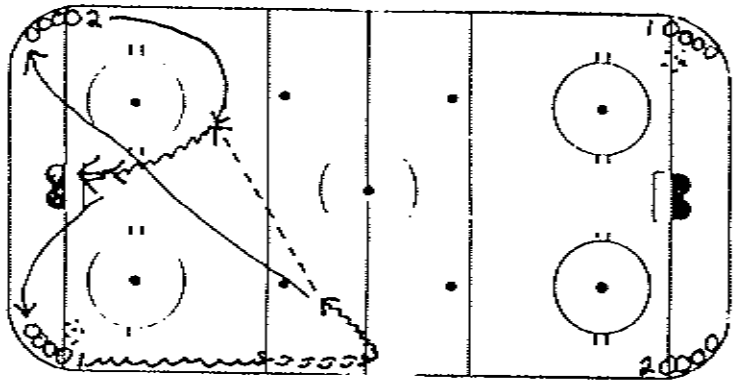
101. 1vs0 (CONTRÔLE DE LA RONDELLE)

- 1er sifflet : Les joueurs patinent en file indienne vers la zone neutre.
- 2e sifflet : Les joueurs lancent un après l'autre.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.



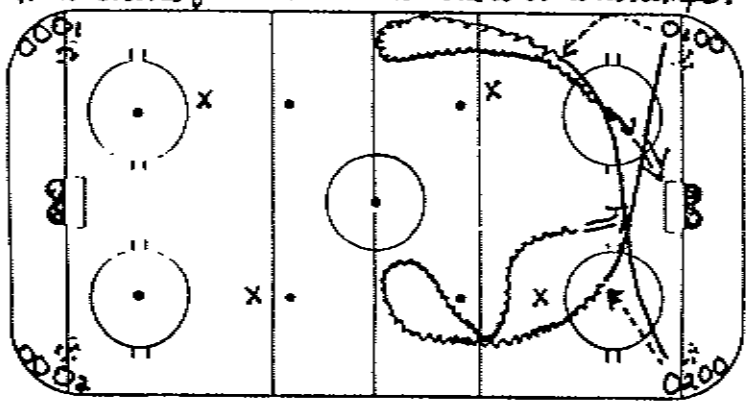
Exercice 102. 1 vs 0 (TIMING - AGILITÉ)

- Les joueurs sont divisés en 2 groupes dans les coins à chaque extrémité.
- O1 patine avec la rondelle de l'avant jusqu'à la bleue, pivote du reculons jusqu'à la rouge et pivote à nouveau vers l'avant.
- O2 contrôle sa vitesse et reçoit la passe de O1 pour attaquer 1 vs 0.
- Changer les rôles.



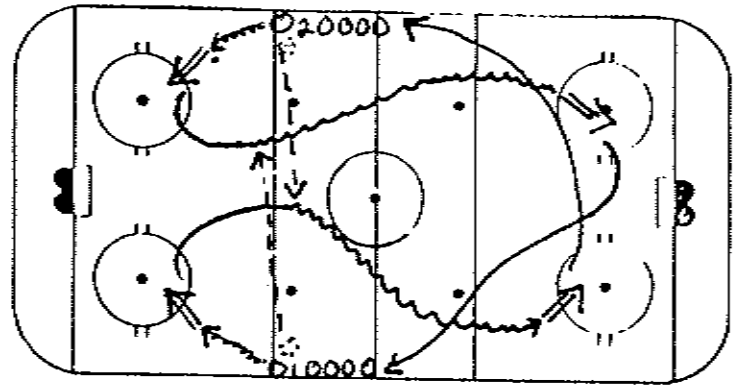
103. 1 vs 0 (APPUI EN SORTIE DE ZONE - WARM-UP)

- Les joueurs sont en 4 groupes dans les coins.
- Des cônes sont placés et simulent des défenseurs.
- O1 appuie et reçoit une passe de O2 (directe ou par la bande). Il patine en zone neutre et varient en lisant la position du défenseur (cône) en entrée de zone, pour prendre un tir au but. Changer de côté.
- Varier la position des cônes. Toujours entrer large.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités en même temps.



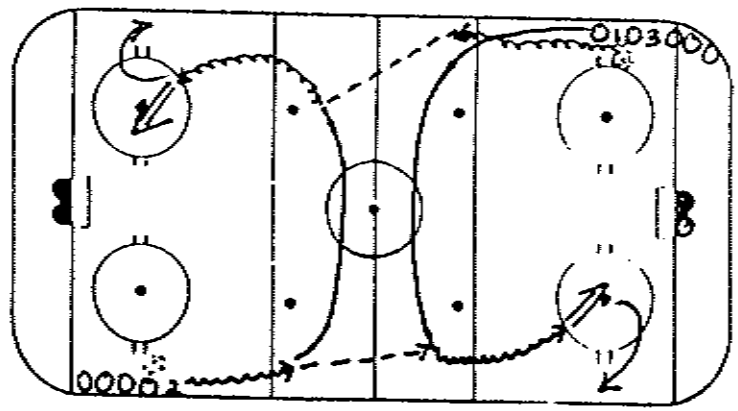
Exercice 104. 1 vs 0 (TIR À ANGLE - WARM-

- Les joueurs sont divisés en 2 groupes à la ligne bleue.
- O1 tire à angle, reçoit une passe de O2 et prend un 2e tir à angle à l'autre extrémité. Changer de côté.
- O2 répète l'exercice.



105. 1 vs 0 (TIMING)

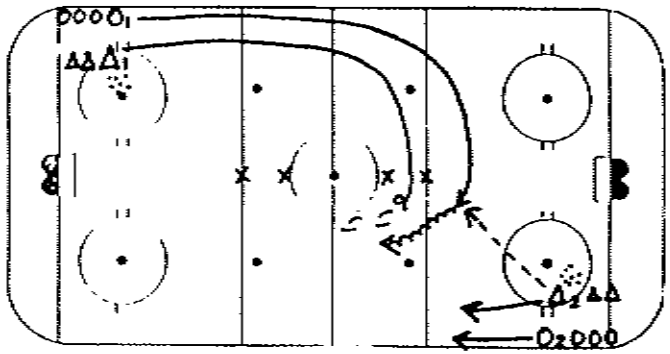
- Les joueurs sont divisés en 2 groupes dans des coins opposés.
- O1 patine sans rondelle, reçoit une passe de O2 et tire au but. Après le tir, O1 se place de l'autre côté.
- O2 reçoit ensuite la passe de O3 et ainsi de suite.



1 vs 1

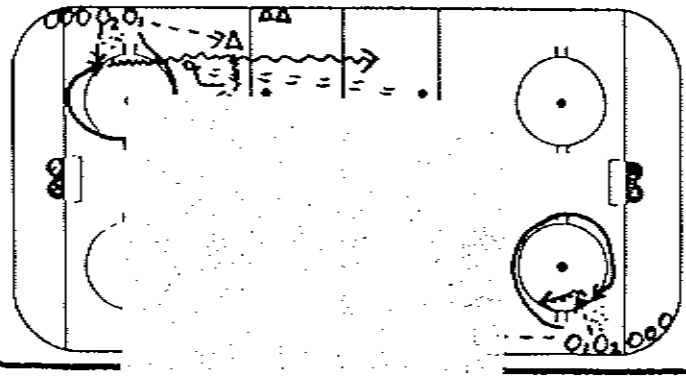
Exercice 1. 1 vs 1 (SWING DRILL)

- On place une ligne de joueurs offensifs (O) et une ligne de défenseurs (Δ) dans des coins opposés.
- O_1 et Δ_1 montent la patinoire le long de la bande. O_1 effectue un grand demi-cercle et reçoit une passe de Δ_2.
- Δ_1 a déjà effectué son virage et joue le rôle de défenseur contre O_1 qui attaque.
- Δ_2 et O_2 répètent le jeu dans la direction opposée.



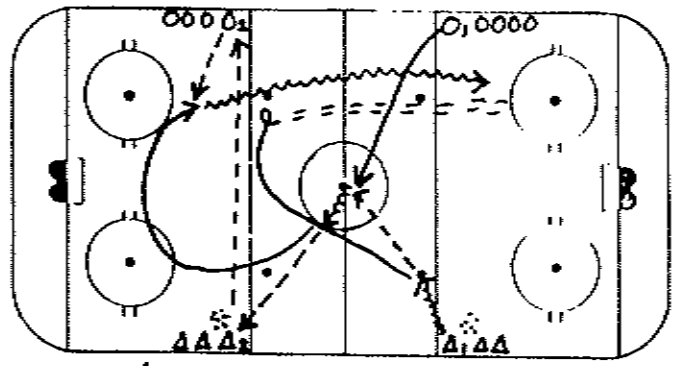
2. 1 vs 1 (TIR ET CROISEMENTS)

- 1 Δ placé à la ligne bleue et 1 O le long de la bande à la hauteur des oreilles.
- O_1 passe à Δ qui tire au but. O_1 contourne le cercle, reçoit une passe de O_2 et attaque le Δ à 1 vs 1
- L'exercice se fait des deux côtés en même temps.



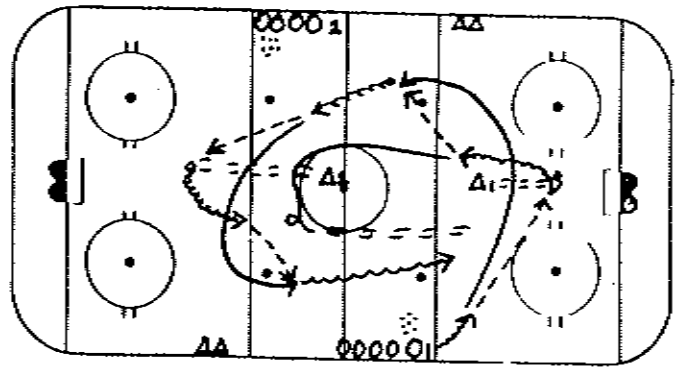
Exercice 3. 1 vs 1 (APPUI DANS LE COULOIR CENTRAL)

- O_1 et O_2, ainsi que Δ_1 et Δ_2 sont placés face à face à l'intérieur des lignes bleues.
- Δ_1 patine vers le centre et passe à O_1 qui appuie dans le couloir central.
- O_1 passe à Δ_2 et fait un crochet à la tête des cercles pendant que Δ_2 transfert à O_2.
- O_2 passe à O_1 qui attaque Δ_1 à 1 vs 1.



4. 1 vs 1 (REGROUPEMENT, CONTRE-ATTAQUE)

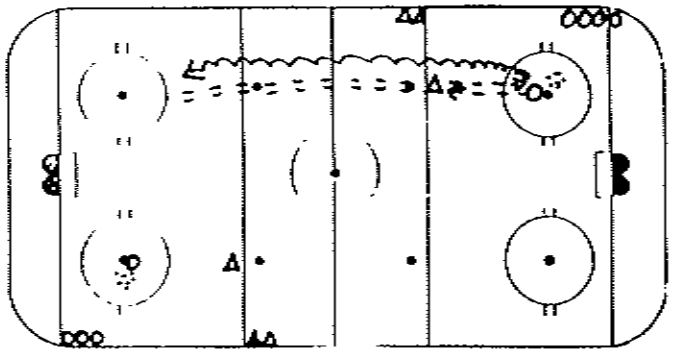
- O_1 patine vers Δ_1 et lui passe la rondelle.
- Δ_1 pivote, cherche un angle de passe avec O_1, lui remet la rondelle et soutient le jeu.
- Δ_2 placé à la ligne rouge recule et reçoit la passe de O_1 qui croise à nouveau devant Δ_2.
- Δ_2 relance l'attaque avec O_1 qui attaque Δ_1 à 1 vs 1.



Exercice 5. 1 vs 1 (ONE-TOUCH PASS)

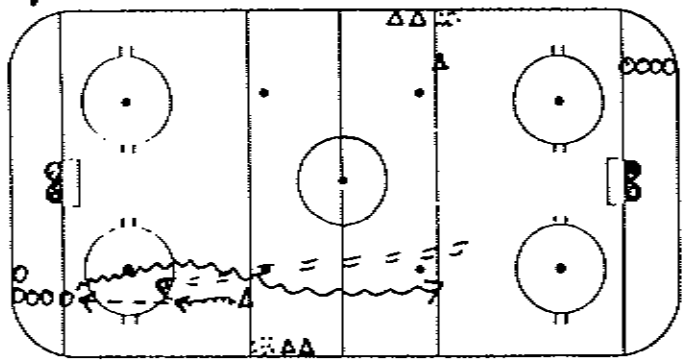
- Δ est sur la ligne bleue et O sur le point de mise au jeu (dans le cercle).
- O passe à Δ qui lui remet la rondelle aussitôt (one-touch pass).
- O attaque Δ à 1 vs 1.

N.B. Δ et O peuvent se mettre en mouvement seulement sur la passe de Δ à O.



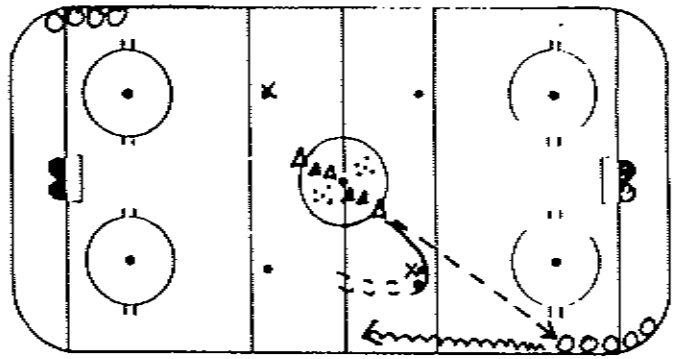
6. 1 vs 1 (RÉDUIRE L'ÉCART)

- Les rondelles sont à la ligne bleue. Δ est à la ligne bleue et O à la ligne des buts.
- Δ patine avec la rondelle, passe à O et doit réduire l'écart avec celui-ci avant l'attaque 1 vs 1.
- O ne peut pas se mettre en mouvement avant que Δ lui passe la rondelle.



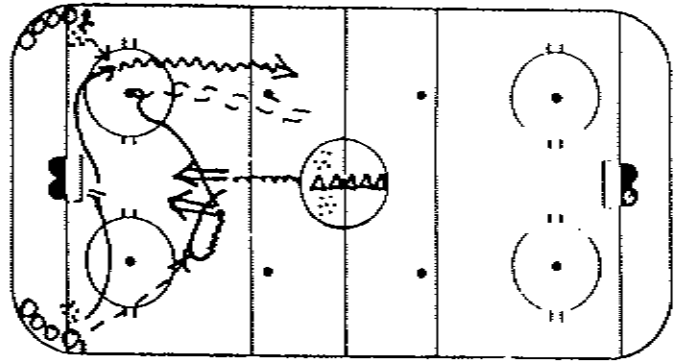
Exercice 7. 1 vs 1 (DU CERCLE CENTRAL)

- Δ dans le cercle central passe à O qui est aux oreilles.
- Après sa passe, Δ doit contourner le cône, pivoter, patiner à reculons et se défendre à 1 vs 1 contre O.
- O ne peut pas se mettre en mouvement avant que Δ ne passe la rondelle.



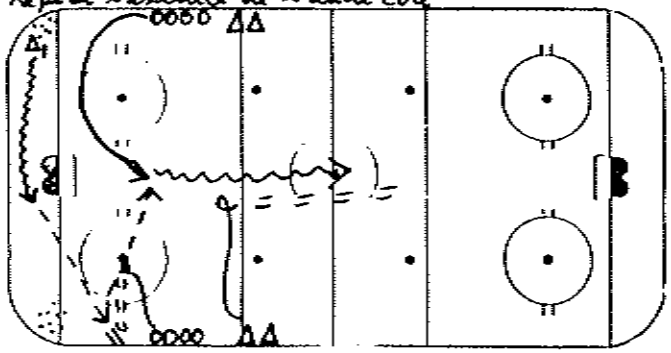
8. 1 vs 1 (2 SHOTS DRILL)

- Les Δ sont dans le cercle central et les O en 2 groupes dans chaque coin. Chaque groupe a des rondelles.
- Δ tire au but, se dirige vers O_1 pour recevoir une passe
- Δ glisse et tire au but pendant que O fait dévier.
- O_1 reçoit une passe de O_2 et attaque 1 vs 1.
- Répéter l'exercice avec O_2



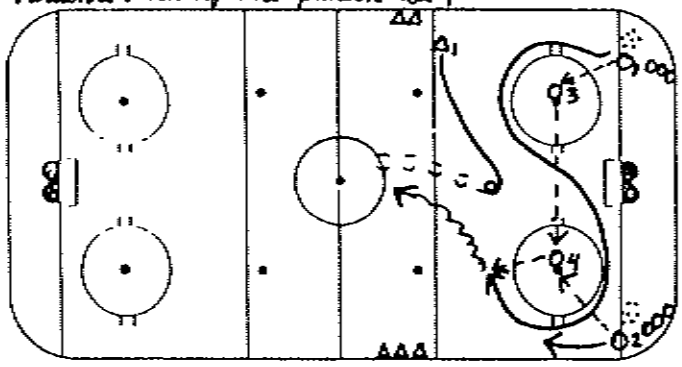
Exercice 9. 1vs1 (BREAKOUT)

- Un défenseur (Δ_1) agit comme passeur pour la sortie de zone. Les autres Δ sont à la ligne bleue de chaque côté.
- Les avants (O) sont le long de la bande (en haut des oreilles).
- Δ_1 patine avec la rondelle derrière le filet. Au même moment O_1 donne un appui à l'aile pendant que O_2 appuie dans le couloir central.
- Δ_1 passe à O_1 qui remet à O_2 pour l'attaque 1vs1.
- Répéter l'exercice de l'autre côté



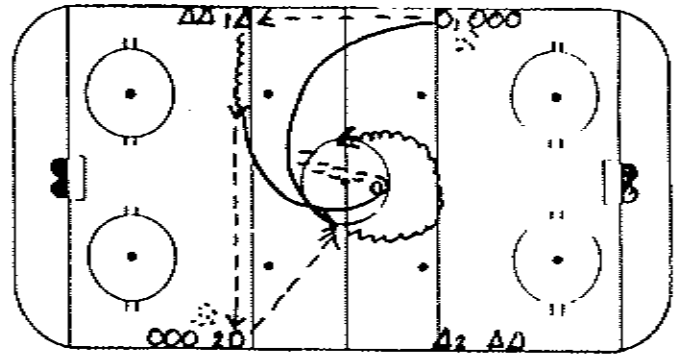
10. 1vs1 (LE GRAND 8)

- Les deux gardiens sont à la même extrémité.
- Placer les Δ à la ligne bleue et les O dans chaque coin. Deux passeurs O_3 et O_4 dans chaque cercle.
- O_1 passe à O_3 qui remet à O_4. O_1 patine à l'extérieur des cercles et reçoit la passe de O_4 pour attaquer Δ_1 à 1vs1. O_1 doit toujours être en contact visuel.
- Δ_1 doit réduire l'écart.
- Variante : changer le pattern des passes.



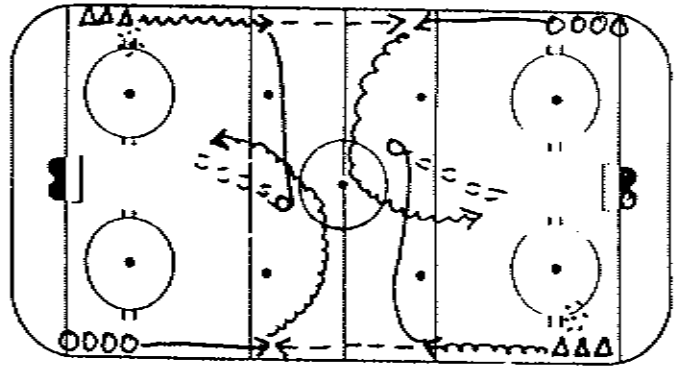
Exercice 11. 1vs1 (RETOUR AU CENTRE)

- Placer les O et les Δ à l'intérieur de la ligne bleue.
- O_1 passe à Δ_1. Δ_1 patine vers le centre et passe à O_2. O_1 appuie dans le centre.
- O_2 passe aussitôt à O_1 qui se regroupe et attaque Δ_1 à 1vs1.
- Répéter de l'autre côté avec O_2 et Δ_2.



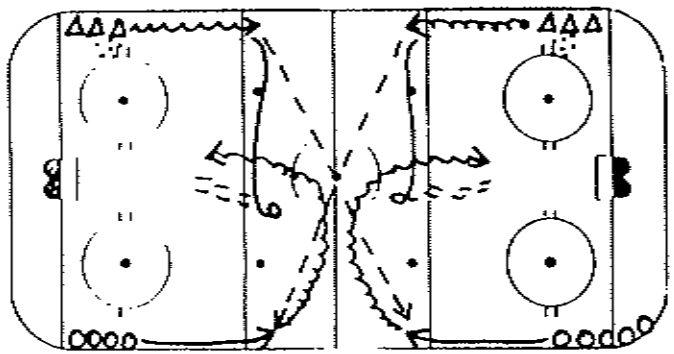
12. 1vs1 (TRANSITION #1)

- Les Δ et les O sont dans des coins opposés, à partir des oreilles. Les Δ ont les rondelles.
- Départ des 2 côtés en même temps au sifflet.
- Δ doit passer à O en face de lui et jouer l'autre O (transition) à 1vs1.
- S'assurer d'éviter les "2 lignes".



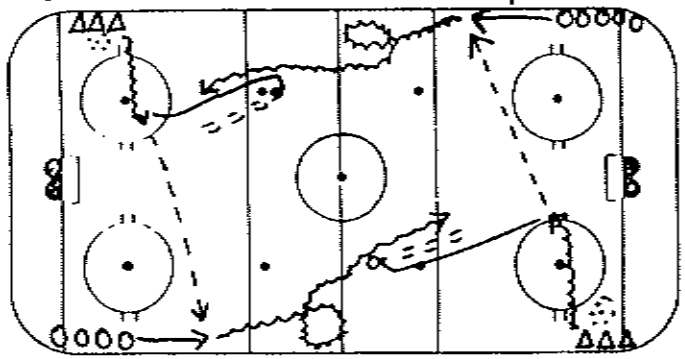
Exercice 13. 1vs 1 (TRANSITION #2)

- Ici, les Δ et les O sont face à face, à partir des oreilles.
- Au sifflet, les Δ patinent avec la rondelle et passent aux O du côté opposé.



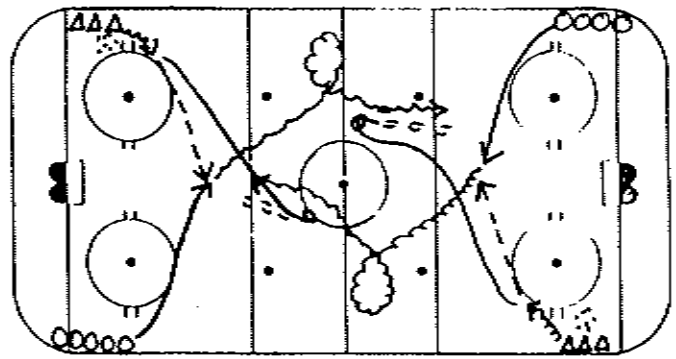
14. 1vs 1 (TRANSITION #3)

- Les Δ et les O sont dans des coins opposés, à partir des oreilles.
- Au sifflet, les Δ prennent le centre et passent aux O. Ceux-ci font un rapide offensif en zone neutre et attaquent les Δ à 1vs1.
- Les Δ doivent réduire l'écart rapidement.



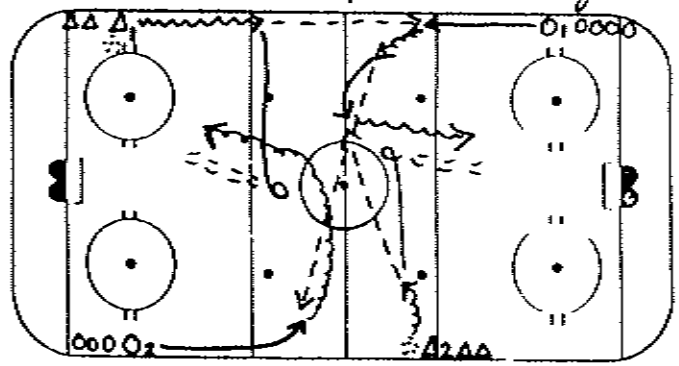
Exercice 15. 1vs 1 (TRANSITION #4)

- Idem à l'exercice 14, sauf que les O appuient dans le couloir central.



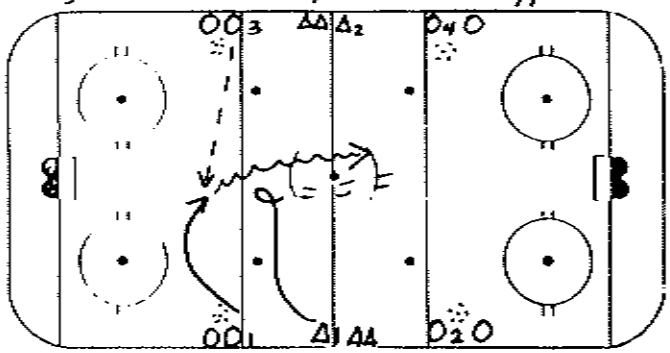
16. 1vs 1 (TRANSITION #5)

- Δ_1 est aux oreilles et Δ_2 à la ligne bleue opposée. Les Δ ont des rondelles. Les O sont placés comme aux exercices précédents.
- Au sifflet, Δ_1 patine avec le disque, traverse la zone et passe à O_1. O_1 passe à O_2 qui attaque Δ_1 à 1vs1.
- Pendant ce temps, O_1 reçoit la passe de Δ_2 et l'attaque 1vs1.



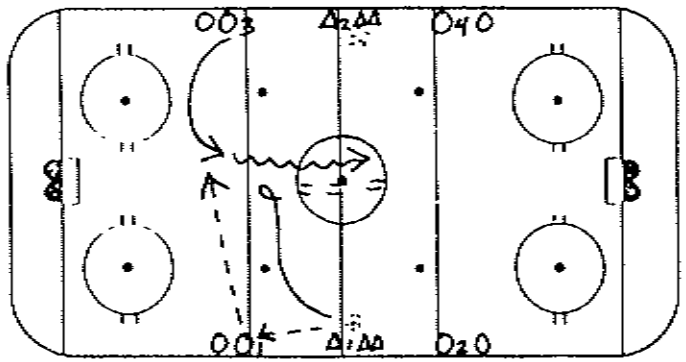
Exercice 17. 1vs1 (4 coins #1)

- Les O sont aux lignes bleues (4 coins) et les Δ en 2 groupes à la ligne rouge.
- Départs alternatifs par ordre de numéro 1-2-3-4.
- O_1 prend le centre et reçoit une passe du O du côté opposé (O_3) et attaque $Δ_1$ à 1vs1.
- Répéter avec O_2 et $Δ_2$ et ainsi de suite.
- Toujours recevoir une passe du côté opposé.



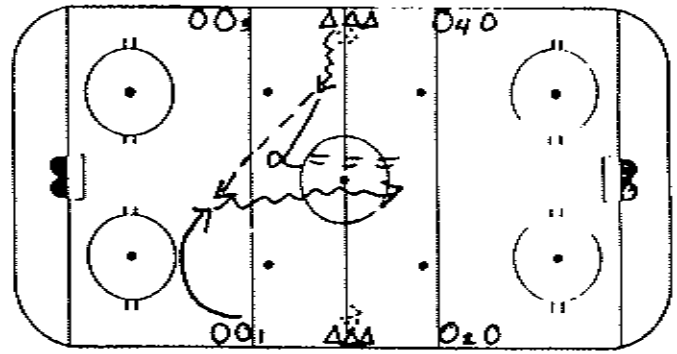
18. 1vs1 (4 coins #2)

- Idem à 17, sauf que c'est un Δ qui initie l'exercice.
- Par exemple, $Δ_1$ passe à O_1. Celui-ci passe aussitôt à O_3 qui prend le centre et attaque $Δ_1$ à 1vs1.
- Les O doivent toujours prendre le centre.



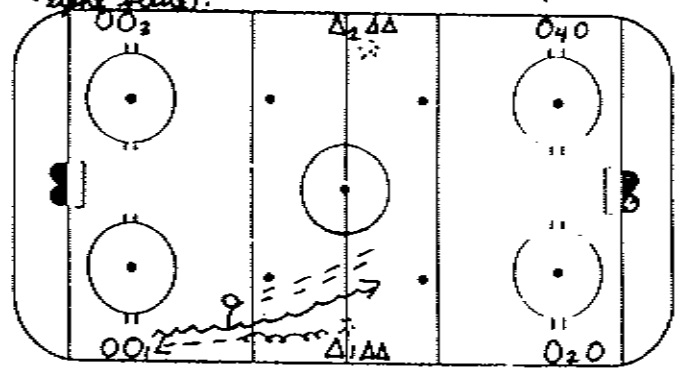
Exercice 19. 1vs1 (4 coins #3)

- Même disposition que les exercices 17 et 18, sauf que les Δ passent toujours aux O opposés.
- Suivre la rotation O_1, O_2, O_3 et O_4.
- Les O prennent toujours le centre pour recevoir la passe.



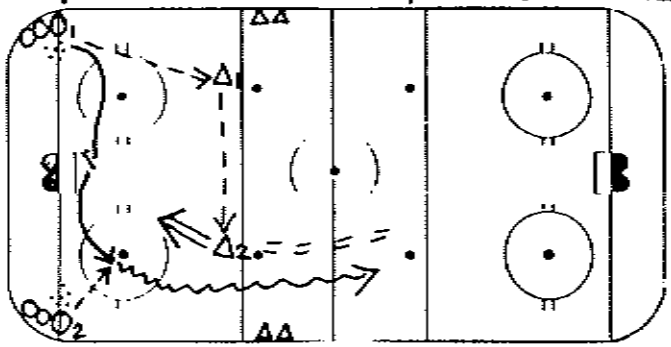
20. 1vs1 (4 coins #4)

- Ici les O sont aux oreilles (4 coins).
- $Δ_1$ travaille avec O_1 et O_2; et $Δ_2$ avec O_3 et O_4.
- Suivre la rotation O_1, O_2, O_3 et O_4.
- O ne peut être en mouvement avant que Δ lui fasse la passe. Δ doit réduire l'écart (passer à la ligne bleue).



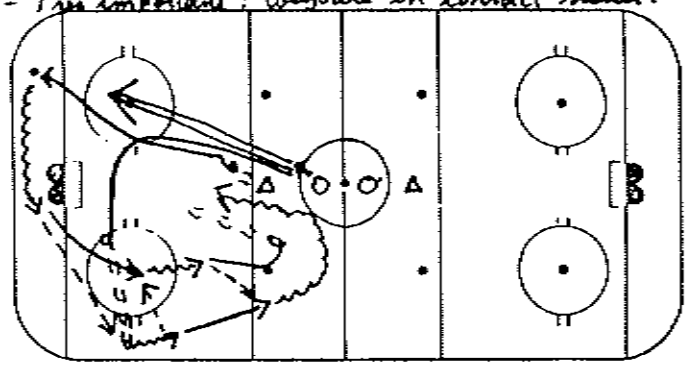
Exercice 21. 1vs1 (DEFLECT DRILL)

- Deux Δ à la ligne bleue et les O dans les coins.
- O_1 passe à $Δ_1$ et se dirige devant le but pour une déviation.
- $Δ_1$ passe à $Δ_2$ qui tire au but.
- O_1, après la déviation, reste en mouvement et reçoit une passe de O_2 et attaque $Δ_2$ à 1vs1.
- N.B. O doit synchroniser son déplacement (entrée au filet) avec le tir de Δ et ne pas arrêter sa course.



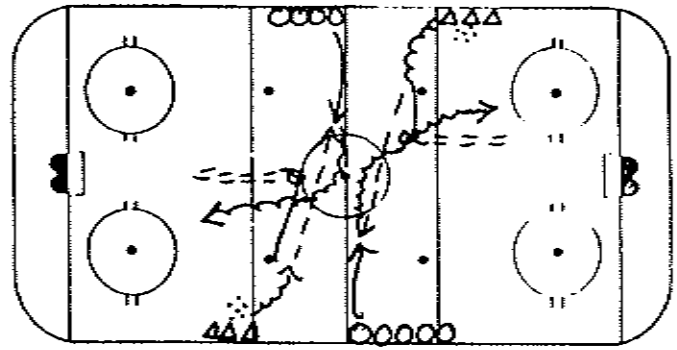
22. 1vs1 (SOUTIEN AU PORTEUR)

- O et Δ sont face à face en zone neutre. L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- O tire au fond de la zone et Δ pivote pour la récupérer.
- O doit lire le déplacement de Δ et faire un virage pli sé face au Δ, prêt à recevoir la rondelle.
- Après sa passe, le Δ soutient le O qui lui redonne la rondelle. Les 2 joueurs patinent en zone neutre et reviennent à 1vs1.
- Très important : toujours en contact visuel.



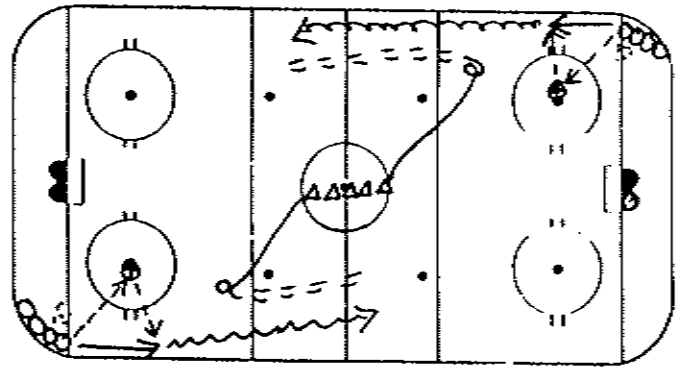
Exercice 23. 1vs1 (ZONE NEUTRE)

- Les Δ sont à la ligne bleue (avec des rondelles), et les O à la ligne rouge.
- Δ patine avec la rondelle et passe à O qui prend le centre et attaque 1vs1.



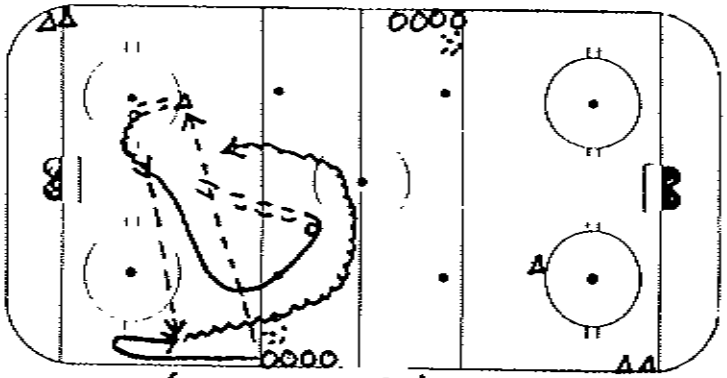
24. 1vs1 (PASSE ET VA)

- Les O sont dans des coins opposés et les Δ dans le cercle central.
- Un passeur est au point de mise au jeu dans chaque cercle face aux O.
- O passe au passeur ⊕ et reçoit une passe en retour pour attaquer Δ à 1vs1. Δ doit réduire l'écart.



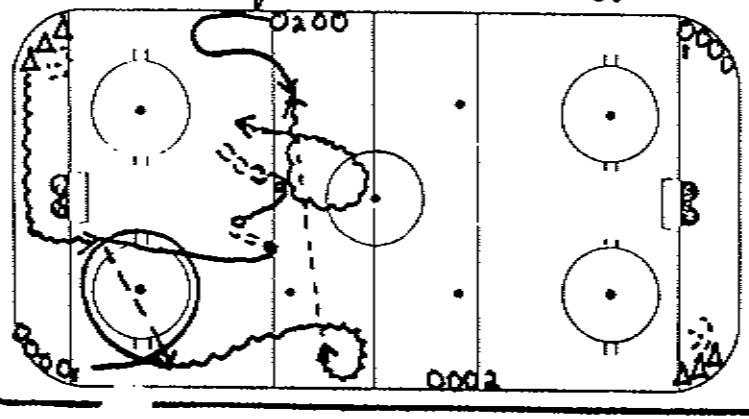
Exercice 25. 1vs1 (CONTACT VISUEL)

- O passe à Δ. Δ est en mouvement avec la rondelle, toujours face à O, et cherche à prendre le centre.
- Pendant ce temps, O appuie Δ à l'aile et doit garder un contact visuel.
- Δ passe à O et les deux patinent en zone neutre et reviennent à 1vs1.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



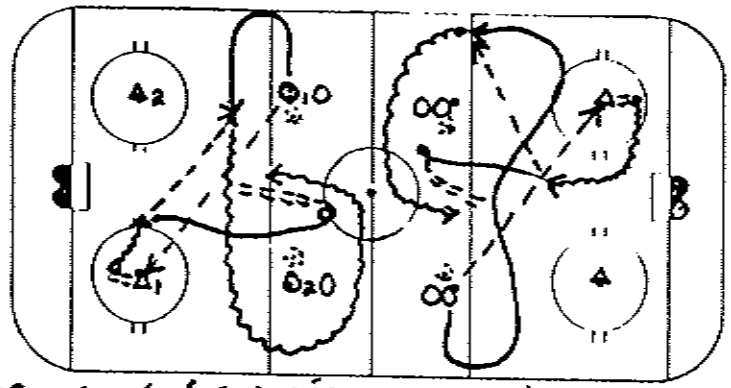
26. 1vs1 (LARSSON DRILL)

- O1 fait des croisements autour du cercle et reçoit une passe de Δ qui était en mouvement (breakout).
- O1 patine en zone neutre, fait un repli offensif et passe à O2 qui a synchronisé son déplacement.
- O2 prend le centre et attaque Δ à 1vs1.
- Rotation O1 - O2.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.



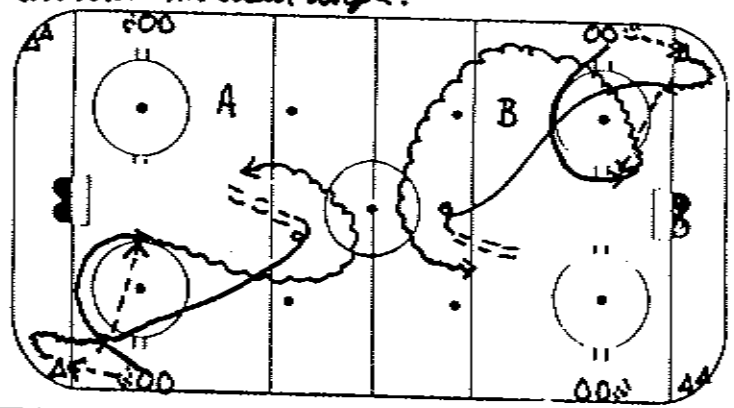
Exercice 27. 1 vs 1 (TIMING DRILL)

- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- O1 passe à Δ1. O1 contrôle sa vitesse et garde un contact visuel avec Δ1. Δ1 demeure en mouvement et garde un bon angle pour passer à O1. Il soutient après sa passe et se défend à 1vs1.
- Changer de côté.
- Varier les endroits de contrôle.



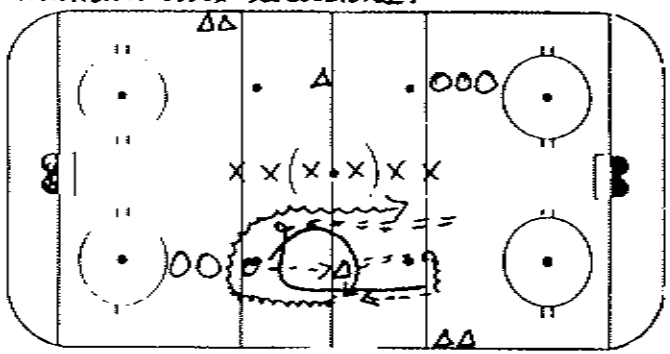
28. 1 vs1 (EUROPÉEN - 4 COINS)

- 4 groupes dans chaque coin (O et Δ).
- Les O ont les rondelles.
- 2 patrons de déplacement; A: ailier et B: centre.
- O passe à Δ, fait son pattern (contact visuel), reçoit la passe de Δ et attaque 1vs1.
- Δ doit s'assurer de prendre le couloir opposé pour avoir un meilleur angle.



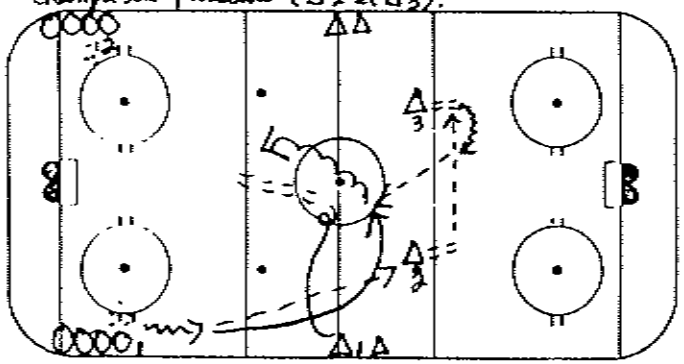
Exercice 29. 1vs1 (LOOP DRILL)

- Les O sont à la blanc et un Δ à la rouge.
- O passe à Δ et prend un tiacé vers le centre ou la bande (toujours en contact visuel).
- Δ demeure en mouvement, s'assure d'un bon angle et passe à O. Il soutient le jeu et se défend à 1vs1 contre O au retour.
- Les O changent de côté après chaque répétition et les Δ restent du même côté.
- Attention aux collisions!



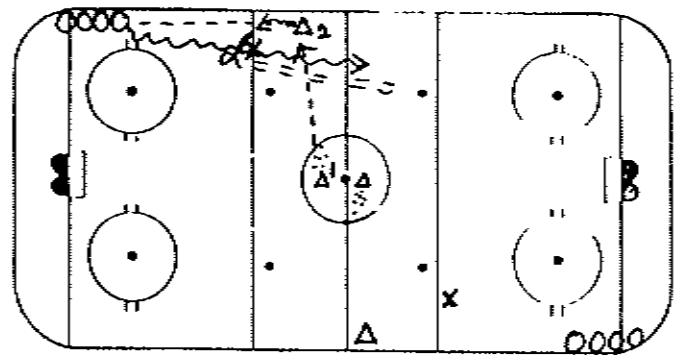
30. 1vs1 (REGROUP)

- Placer 2 ailières Δ2 et Δ3 en zone neutre et les autres Δ à la rouge le long de la rampe.
- Les O sont dans les coins.
- O_1 patine et passe à Δ2 qui transfert à Δ3. O_1 se regroupe en zone neutre, reçoit la passe de Δ3 et attaque Δ1 1vs1.
- Changer les partenaires (Δ2 et Δ3).



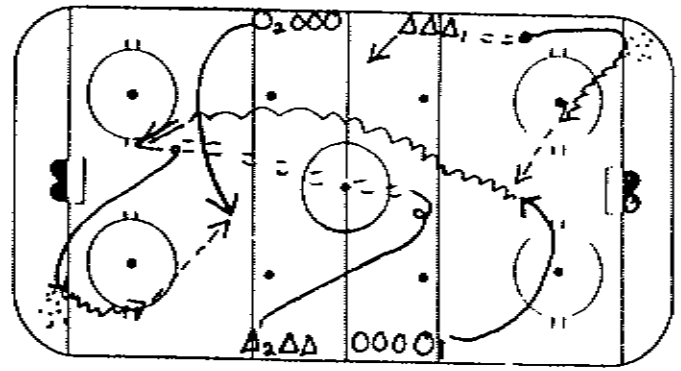
Exercice 31. 1vs1 (COLBY DRILL)

- Δ1 passe à Δ2. Δ2 patine et passe à O qui l'attaque à 1vs1.
- Δ1 prend la place de Δ2.
- O ne peut être en mouvement avant de recevoir la passe.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- N.B. Δ2 doit contourner la bouée (X).



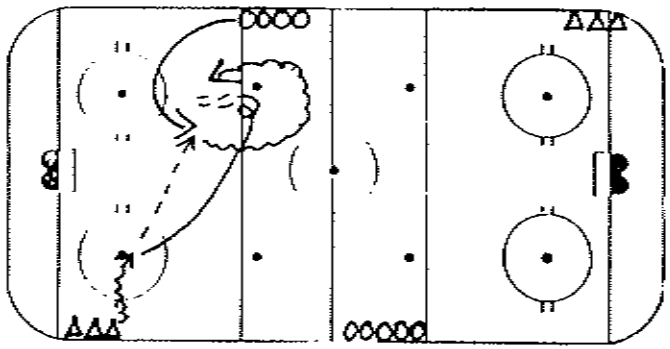
32. 1vs1 (RÉCUPÉRATION DE RONDELLE)

- Δ1 récupère une rondelle dans le coin et passe à O_1. O_1 attaque Δ2 à 1vs1.
- Après le 1vs1, Δ2 récupère une rondelle et relance l'attaque avec O_2. Continu.



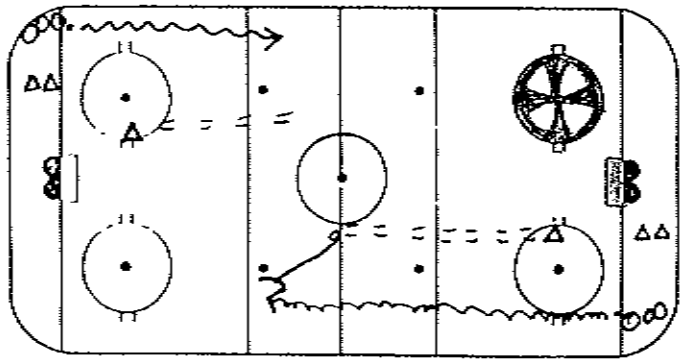
Exercice 33. 1vs1 (CÔTÉ OPPOSÉ)

- O fait un tracé de la bande vers le centre, reçoit une passe de Δ, revient en zone neutre et attaque Δ à 1vs1.
- Δ doit soutenir le jeu après sa passe.
- L'exercice se fait des 2 côtés à la fois.



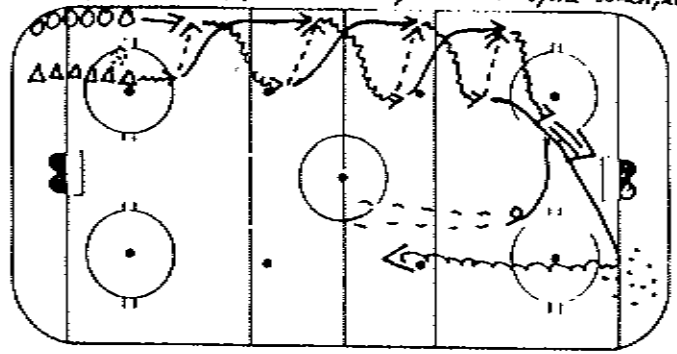
34. 1vs1 (ACCÉLÉRATION)

- O est à la ligne des buts avec la rondelle et Δ aux oreilles.
- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- Ici on travaille l'accélération du défenseur et du porteur. Δ ne peut pas pivoter avant la ligne rouge.



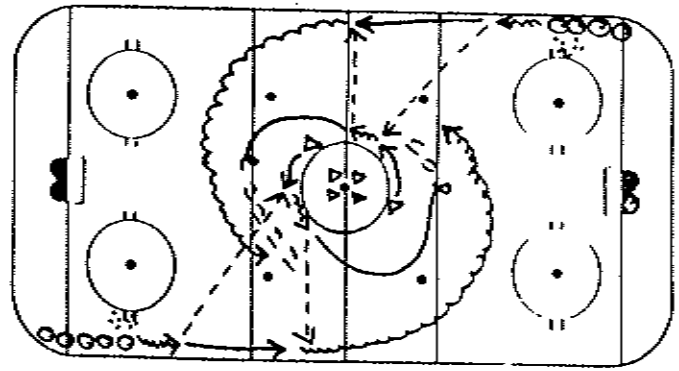
Exercice 35. 1vs1 (2vs0 - 1vs1)

- Les O et les Δ sont dans un coin.
- Un O et un Δ attaquent à 2vs0 dans une direction. Après le tir au but, le O récupère une rondelle et attaque Δ à 1vs1.
- Le groupe suivant part dès que le tir au but est effectué.
- S'assurer à 2vs0 de pratiquer différentes tactiques: ex.: passe et va; passe et suit; va-et-vient; one-touch; etc.



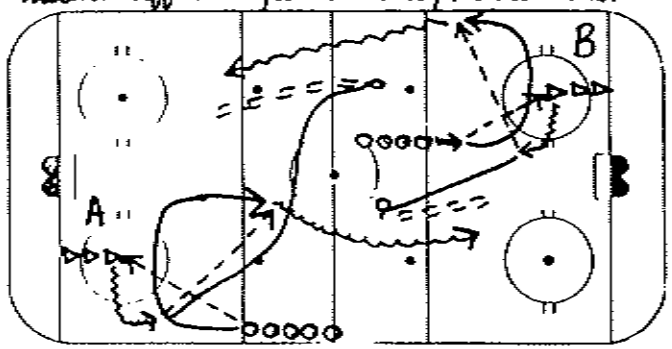
36. 1vs1 (PASSE ET VA DANS LE CENTRE)

- Les O sont dans les coins et les Δ dans le cercle central.
- Des 2 côtés en même temps, O patine avec la rondelle et fait un passe et va avec Δ qui fait un tracé circulaire dans le centre.
- Après sa passe, Δ soutient et se défend contre O à 1vs1.



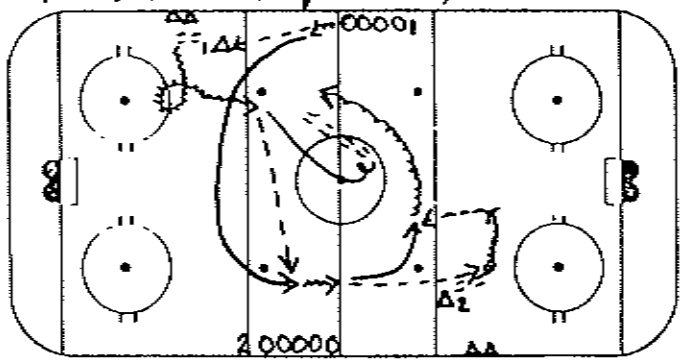
Exercice 37. 1 vs 1 (SYNCHRONISME)

- Former 2 groupes de O et 2 groupes de Δ.
- Faire l'exercice des 2 côtés en même temps.
- O passe à Δ et fait un tracé circulaire pendant que Δ prend un couloir différent pour se donner un meilleur angle de passe.
- Après la passe Δ soutient et se défend à 1 vs 1 contre le O qui vient du côté opposé.
- Important de créer contact visuel avant la passe.
- Utiliser différents patrons de déplacement (ex: A-B).



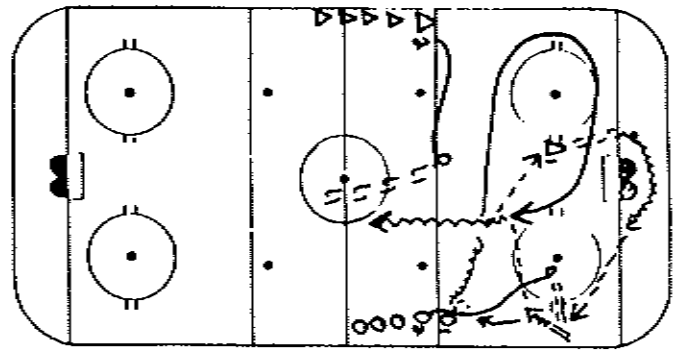
38. 1 vs 1 (FLEMING DRILL)

- Placer les O en 2 groupes à la ligne rouge et les Δ également en 2 groupes à l'intérieur de la ligne bleue. Un seul côté à la fois.
- O passe à Δ_1. Celui prend le centre et fait un 360° et passe à O_1. O_1 passe à Δ_2 qui lui remet et O_1 attaque Δ_1 à 1 vs 1. O_2 amorce aussitôt avec Δ_2 une autre séquence. Important: CONTACT VISUEL



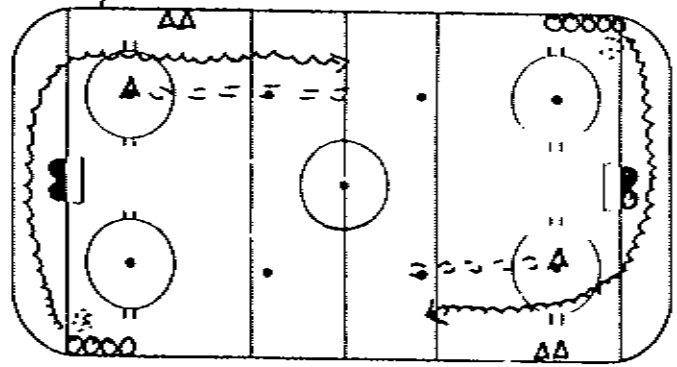
Exercice 39. 1 vs 1 (LEMAIRE)

- Les O sont à la ligne bleue le long de la bande et les Δ du côté opposé, sauf Δ_1.
- O_1 patine avec la rondelle et la remet à Δ_1 qui, patine à reculons, pivote, passe derrière le filet et fait une passe à O_2 qui appuie à l'aile.
- O_2 relance à O_1 qui appuie dans le couloir central, et celui-ci attaque Δ_2 à 1 vs 1.
- Par la suite, O_2 exécute le même trajet.



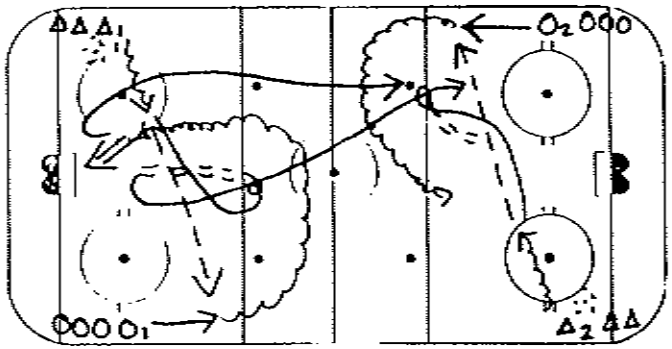
40. 1 vs 1 (TEAM CANADA)

- Les O sont dans des coins opposés. Les Δ sont sur le bord de la bande avec le 1er sur le point de mise en jeu dans le cercle.
- Au sifflet, le 1er O échange tout patine avec la rondelle derrière le filet. Le Δ ne peut patiner du reculons avant que le O atteigne la ligne des buts. De plus, il ne peut pivoter de l'avant à moins que O soit au point de le dépasser.



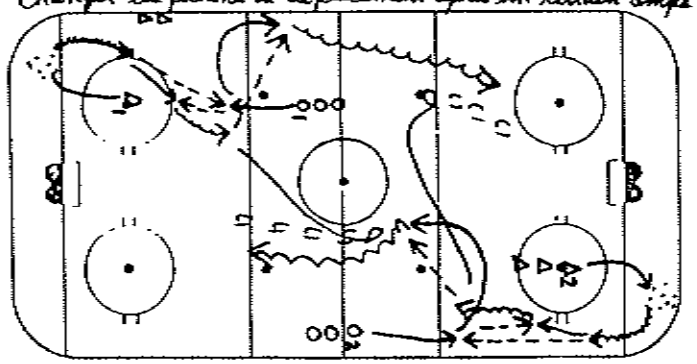
Exercice 41. 1 vs 1 (MAINE - 1vs1, 2vs2)

- Les O et les Δ sont dans des coins diagonalement opposés.
- Au sifflet, Δ_1 passe à O_1 et joue à 1vs1.
- Après l'attaque, l'entraîneur siffle à nouveau alors que Δ_2 et O_2 exécutent le même exercice à l'autre extrémité.
- Δ_1 doit alors essayer de créer un 2vs1 avec O_2 pendant que O_1 se replie pour faire un 2vs2.



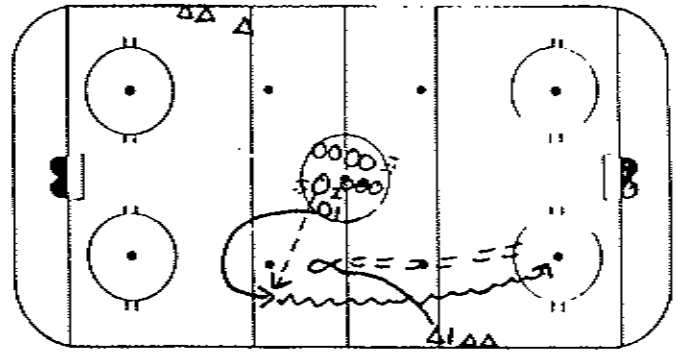
42. 1 vs 1 (PASSE ET VA, TRANSITION)

- Placer les O à la hauteur de la ligne rouge. O_1 dans le centre et O_2 le long de la rampe. Les Δ sont au point de mise en jeu.
- Au sifflet, les Δ récupèrent une rondelle et passent aux O qui reviennent à contre-courant. O doit remettre aussitôt à Δ qui est face au jeu (one-touch) pour une passe et va. O_1 attaque Δ_2, alors que O_2 fait de même avec Δ_1.
- Changer les patrons de déplacement après un certain temps.



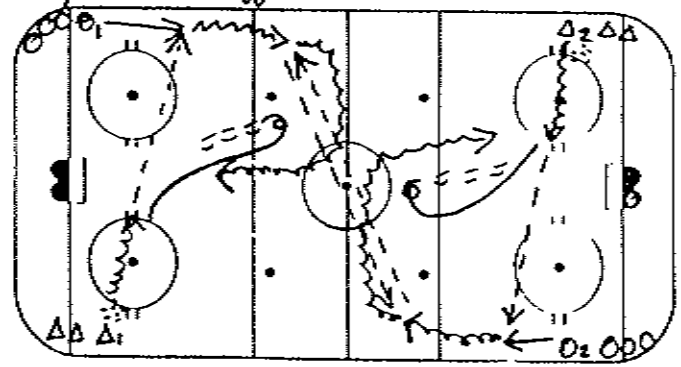
Exercice 44. 1 vs 1 (CROCHET ET ACCÉLÉRATION)

- Les O sont dans le cercle central et les Δ aux lignes bleues en diagonale.
- O_1 fait un crochet vers l'extérieur. O_2 passe à O_1.
- O_1 accélère et attaque 1vs1 contre Δ_1 qui a auparavant réduit l'écart.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.



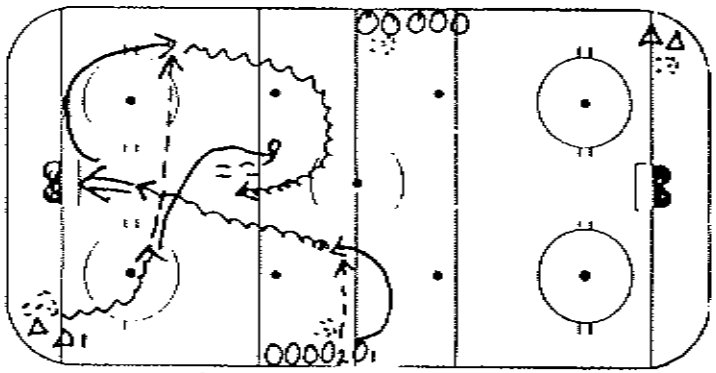
45. 1 vs 1 (DOUBLE ÉCHANGE)

- Les O et les Δ sont dans des coins diagonalement opposés.
- Δ_1 et Δ_2 font des passes à O_1 et O_2. O_1 et O_2 s'échangent leurs rondelles en zone neutre.
- Après réception, O_1 attaque Δ_1 et O_2 fait de même avec Δ_2.
- Départs au sifflet.



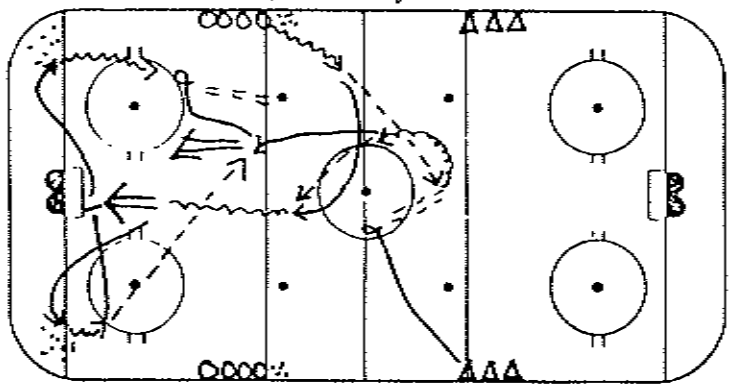
Exercice 45. 1 vs 1 (2e EFFORT #1)

- Les O sont en zone neutre et les Δ dans les coins.
- L'exercice se fait aux 2 extrémités.
- O1 fait un crochet et reçoit une passe de O2. Il attaque à 1 vs 0.
- Après le tir, Δ1 amorce une sortie de zone avec O1. Celui-ci en zone neutre et revient à 1 vs 1. Continu.
- Variante: ajouter un 2e 1 vs 1 (3e effort).



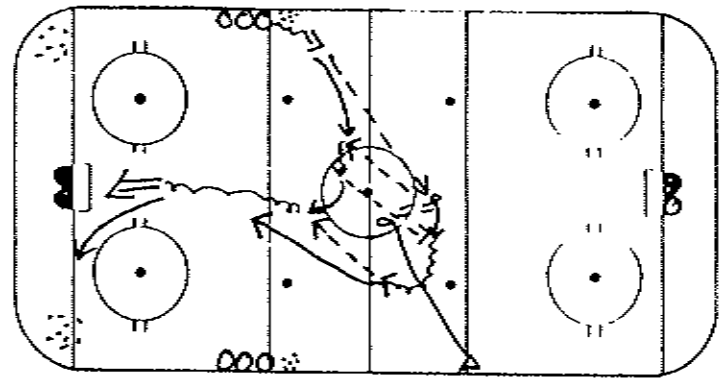
46. 1 vs 1 (ZONE NEUTRE - 2vs0, 1vs1#1)

- Les O et les Δ sont aux lignes bleues diagonalement opposés. Les O ont les rondelles.
- Δ patine de l'avant jusqu'à la rouge, ensuite du reculons.
- O passe à Δ qui leur remet en retour. Attaque à 2vs0, avec O en échappée et Δ qui soutient. O tire au but, récupère une rondelle libre et passe à Δ qui tire pendant que O tente la déviation. O continue et récupère une autre rondelle libre pour attaquer à 1 vs 1.



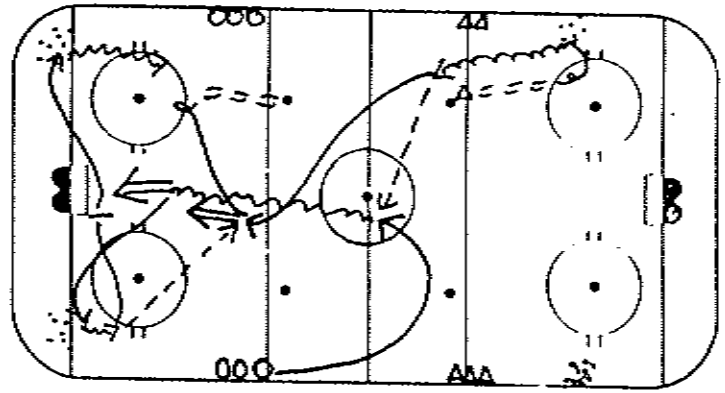
Exercice 47. 1 vs 1 (ZONE NEUTRE - 2vs0, 1vs1 #2)

- Identique à l'exercice 47, sauf qu'il y a 2 passes en zone neutre.
- Variante : ajouter un forechecker.
  N.B.: Cette variante est aussi bonne pour l'exercice 47.



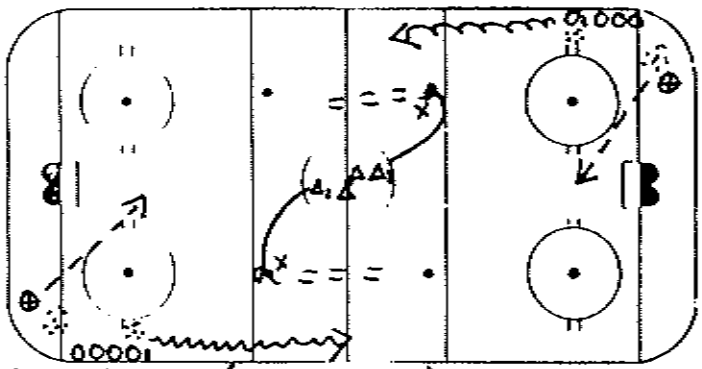
48. 1 vs 1 (RONDELLE LIBRE)

- Même pattern qu'à l'exercice 47, sauf que Δ va récupérer une rondelle libre aux oreilles.
- Variante : ajouter un forechecker.



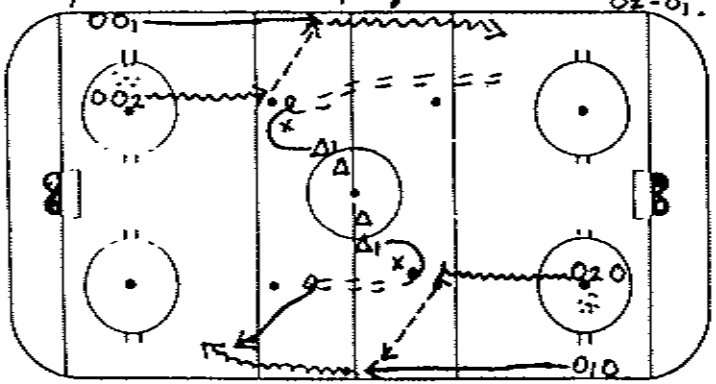
Exercice 49. 1vs1 (2e EFFORT #2)

- O_1 patine avec la rondelle et attaque Δ_1 à 1vs1.
- Après le 1er 1vs1, O_1 tente de se démarquer de Δ_1 devant le filet.
- L'entraîneur ⊕ tente de passer à O_1.
- Les 2 côtés en même temps.
- Départ au sifflet.



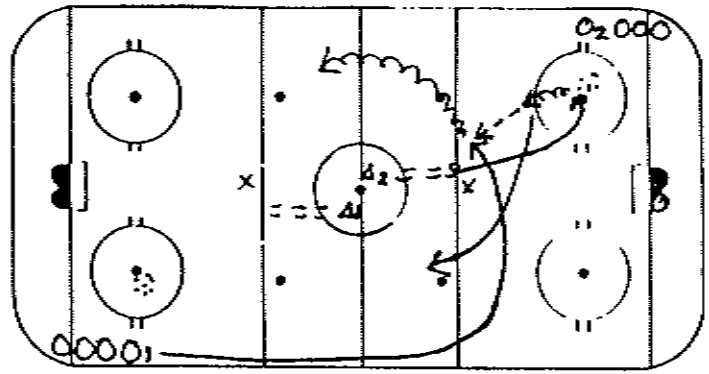
50. 1vs1 (DRIVE DRILL)

- O_1 patine énergiquement le long de la bande sans rondelle.
- O_2 patine avec la rondelle en même temps que O_1 et passe à O_1 lorsque celui-ci approche de la rouge.
- O_1 drive au filet avec Δ_1 qui tente de l'arrêter.
- Δ_1 doit attendre que la passe soit faite avant de tenter un pivot pour poursuivre O_1.
- Δ_1 part en même temps que O_1 et O_2. Rotation: O_1-O_2; O_2-O_1.



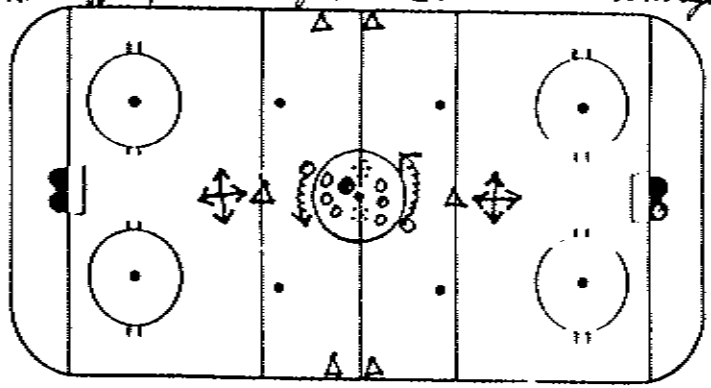
Exercice 51. 1vs1 (SMITH)

- Au sifflet, Δ_1 et Δ_2 patinent du reculons et O_1 et O_2 de l'avant, tel qu'indiqué.
- Δ_1 et Δ_2 pivotent à la bleue, récupèrent une rondelle libre et passent à O_1 et O_2 respectivement.
- Δ_1 et Δ_2 remontent pour jouer le 1vs1 contre le O qui attaque dans leur direction



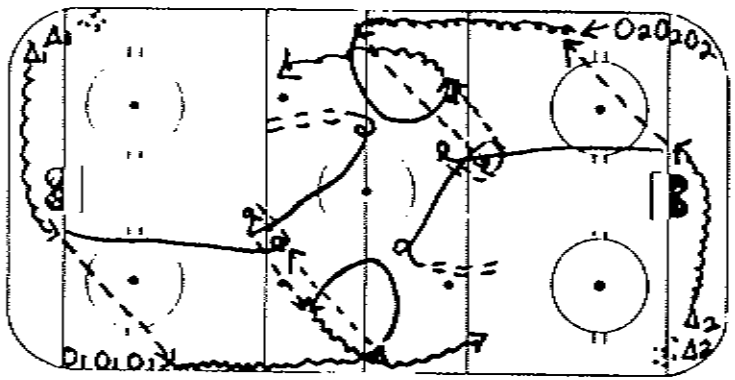
52. 1vs1 (LIRE ET RÉAGIR - MAINE)

- Les O sont dans le cercle central et les Δ le long de la bande.
- Placer 2 Δ, un sur chaque ligne bleue; ainsi que 2 O qui patinent autour du cercle avec une rondelle. L'entraîneur indique auparavant aux O quel Δ ils doivent attaquer.
- Lorsque O patine autour du cercle, Δ demeure en mouvement et contrôle l'écart.
- Au sifflet, les O attaquent à 1vs1. Δ doit lire et réagir.



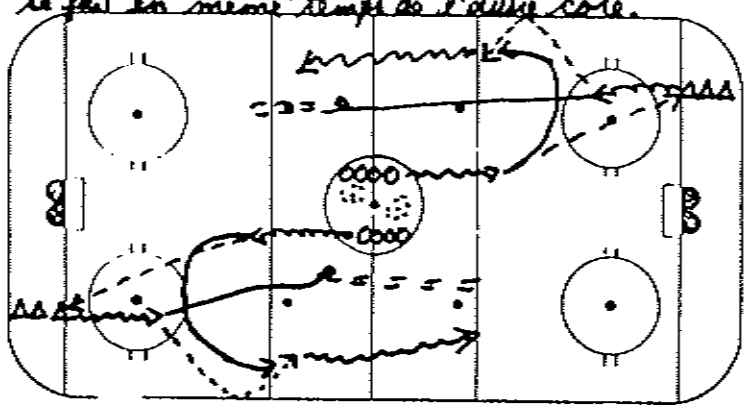
Exercice 53. 1vs1 (REGROUPEMENT)

- Δ_1 patine derrière le filet et passe à O_1
- O_1 patine jusqu'à la ligne rouge et passe à Δ_1 qui soutient.
- O_1 se regroupe (repli offensif), reçoit une passe de Δ_1 et attaque 1vs1 avec Δ_2 qui vient de l'autre extrémité.
- Δ_2 et O_2 débutent l'exercice en même temps que Δ_1 et O_1.
- Variantes : * O_1 et O_2 tirent au but avant la sortie de zone.
  * Regroupement à 2vs1 et 3vs1.



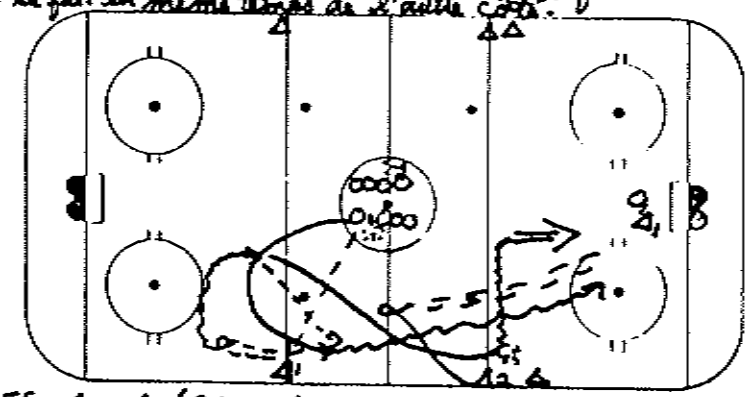
54. 1vs1 (BOARD PASS - ACCÉLÉRATION)

- O patine vers sa zone et passe à Δ lorsqu'il traverse la bleue.
- O fait un virage vers la bande et patine vers l'autre zone.
- En même temps, Δ patine avec la rondelle et fait une board pass à O.
- Δ coupe à l'intérieur et patine énergiquement pour prendre position et jouer O à 1vs1.
- Le fait en même temps de l'autre côté.



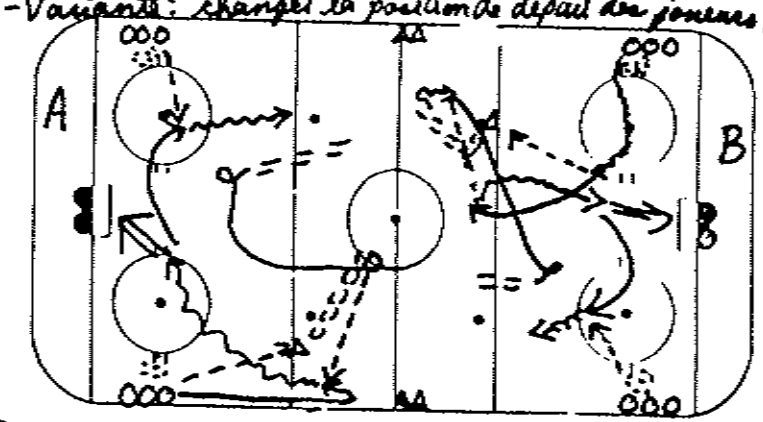
Exercice 55. 1vs1 (SUISSE - DOUBLE SHOT DRIVE)

- Les O sont dans le cercle central avec des rondelles, les Δ aux lignes bleues le long de la bande.
- O_1 passe à Δ_1 et swing vers la bande pour recevoir une passe en retour de O_1.
- O_1 attaque 1vs1 contre Δ_2.
- Δ_1 soutient l'attaque, récupère une rondelle à la 2e bleue et tire au but après l'attaque 1vs1.
- O_1 et Δ_2 jouent à 1vs1 devant le filet.
- Le fait en même temps de l'autre côté.



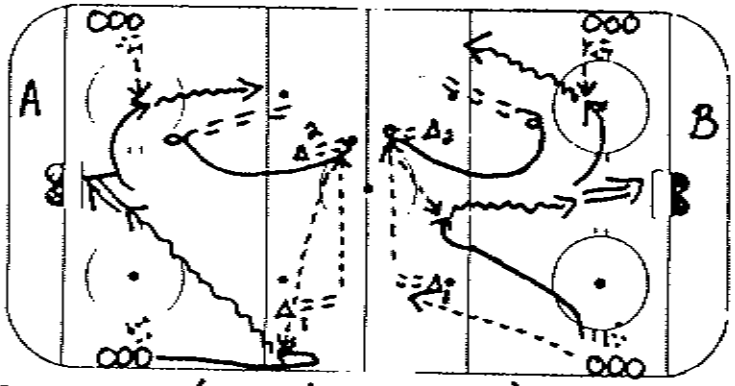
56. 1vs1 (REGROUPEMENT, TRANSITION AVEC 1 ARRIÈRE)

- O passe à Δ qui patine à reculons.
- Après avoir reçu la passe de Δ, O attaque 1vs0 et contre-attaque contre Δ à 1vs1.
- Déplacements des ailiers (A) : le long de la bande.
- Déplacements des centres (B) : couloir central.
- Emphase sur 1/2 zone d'écart et mouvement rapide de la rondelle (JOUER LARGE).
- Variante : changer la position de départ des joueurs.



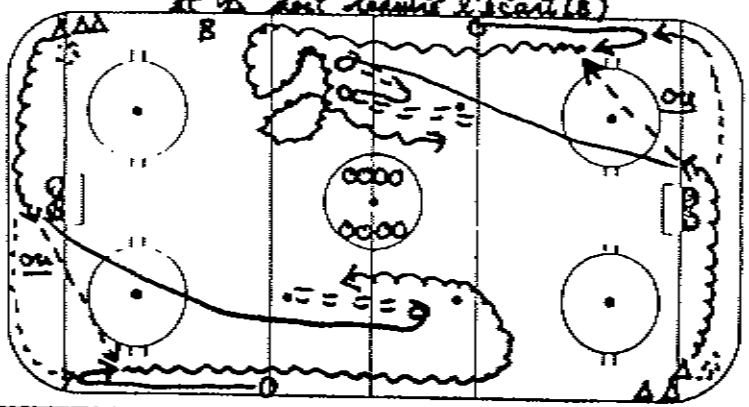
Exercice 57. 1 vs 1 (REGROUPEMENT, TRANSITION AVEC 2 ARRIÈRES)

- Idem à l'exercice 56, sauf qu'on ajoute un autre arrière pour un transfert entre Δ_1 et Δ_2.
- L'arrière qui passe à O soutient l'attaque et joue le 1 vs 1 au retour.
- Répéter le même processus de l'autre côté.
- A: Pattern de l'aileu;
  B: Pattern du centre.



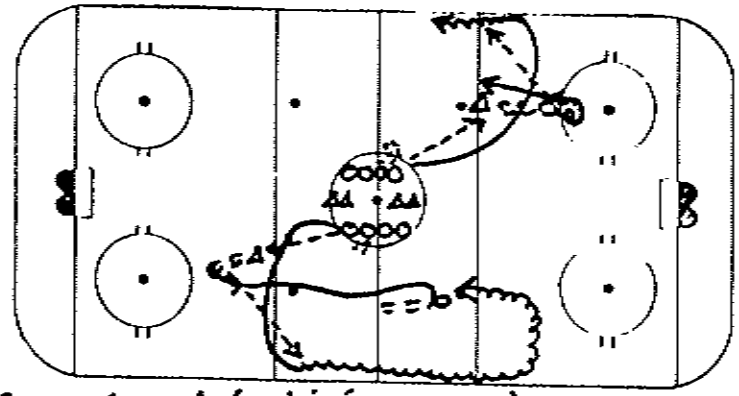
58. 1 vs 1 (SORTIE DE ZONE)

- Les Δ sont dans les coins et les O au centre (cercle).
- A u signal, Δ fait une sortie de zone avec O. Sortie de zone à 2 vs 0.
- Attaque 1 vs 1 au retour.
- Le fait des 2 côtés en même temps.
- Variante: O fait un repli offensif en zone neutre et Δ doit éduire l'écart (2)



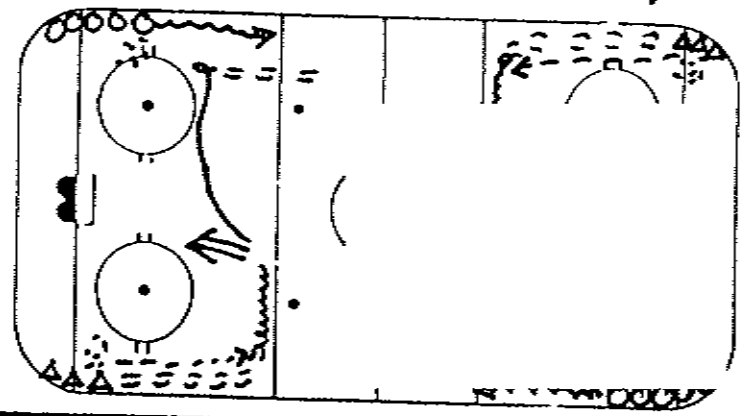
Exercice 59. 1 vs 1 (REGROUPEMENT)

- Tous les joueurs sont au centre.
- Situation de regroupement, 2 vs 0 avec 1 vs 1 au retour.
- Variante: - O fait un repli offensif lors du 1 vs 1 et Δ doit contrôler l'écart.



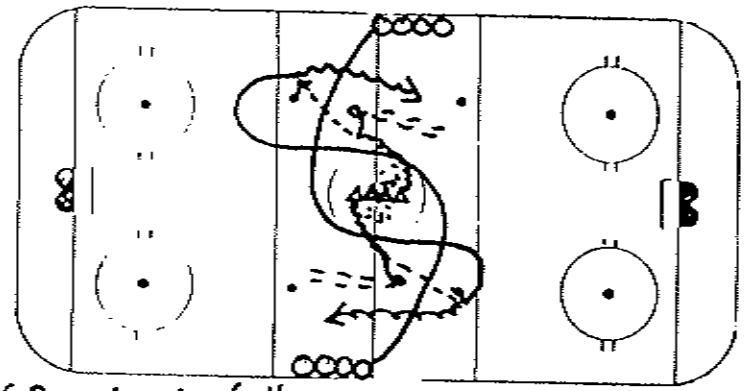
60. 1 vs 1 (AGILITÉ - 1 SHOT)

- Les O et les Δ sont divisés en 2 groupes.
- Après un mouvement d'agilité et un tir du Δ, il y a un 1 vs 1 sur ½ glace.
- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Changer de côté après un certain temps.



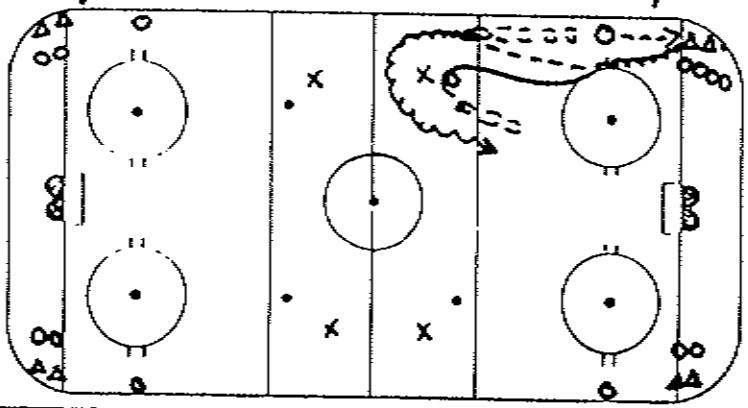
Exercice 61. 1 vs 1 (ZONE NEUTRE)

- Les O sont le long de la bande à la hauteur de la ligne rouge. Les Δ sont dans le cercle central.
- Attaque 1 vs 1, des 2 côtés en même temps.



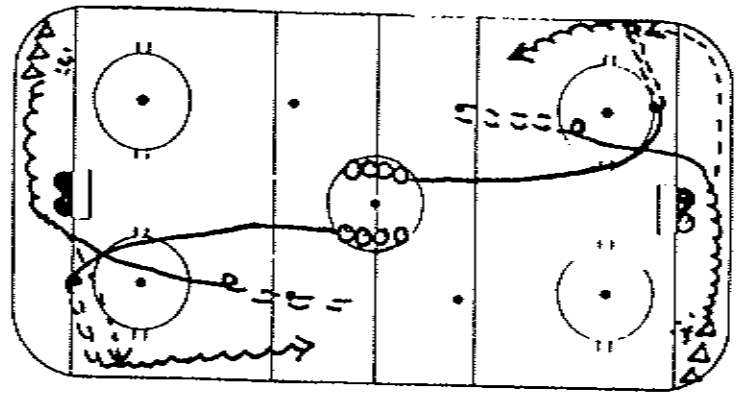
62. 1vs1 (½ GLACE – 2 PASSES)

- O passe à Δ et patine face à Δ (du vacubons)
- Δ remet à O.
- O pivote, contourne la borne X et attaque Δ à 1vs1.
- Change de côté.
- Le fait aux 2 extrémités en même temps.



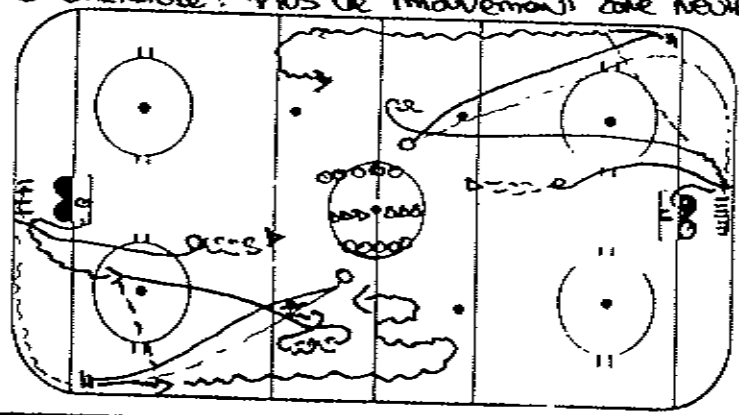
Exercice 63. 1vs1 (AGILITÉ)

- Les Δ sont dans les coins et les O dans le cercle central.
- Au sifflet, Δ transporte derrière le filet et passe à O qui donne une option à l'aile.
- O attaque Δ à 1 vs 1.
- Le fait des 2 côtés à la fois
- Variés : passe par la bande, passe directe.



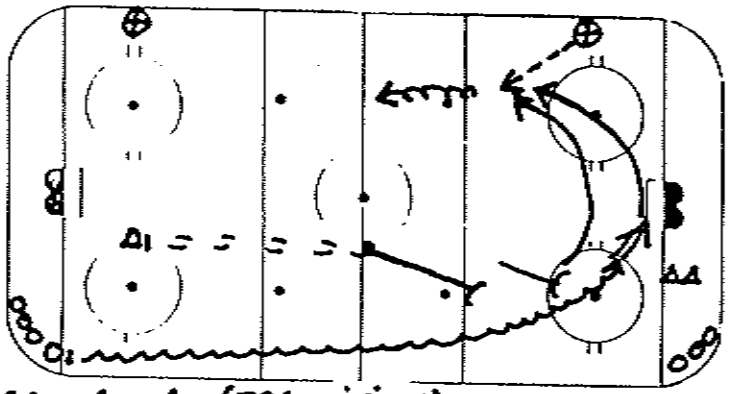
64. 1vs1 (agilité pour "D")

- Les Δ et les O sont dans le cercle central
- Au sifflet O tire la rondelle dans le coin et Δ va la chercher (croisé. bâtons)
- Δ passe à O et va en zone neutre pour revenir en 1 vs 1
- Variante : Plus de mouvement zone neutre



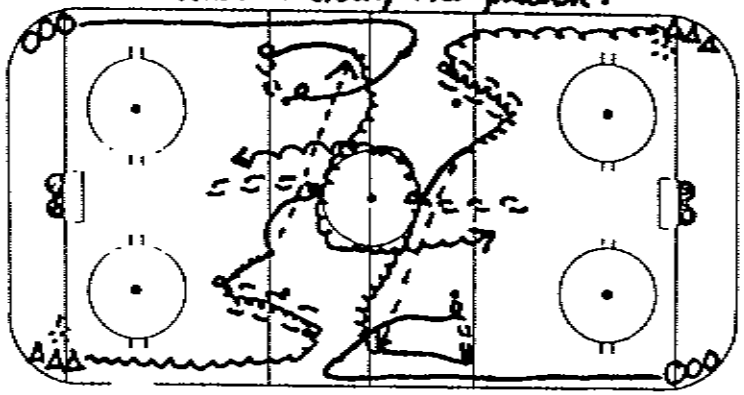
Exercice 65. 1vs1 (POURSUITE - AGILITÉ/VITESSE)

- Au sifflet, O1 part de la ligne des buts et skate au filet. Δ1 part en même temps du reculons des hashmarks jusqu'à la rouge centrale, pivote et poursuit O1.
- O1 et Δ1 patine ensuite vers l'autre extrémité recherchant la passe du coach. Coach passe à O1 ou Δ1 et on joue 1vs1 en direction opposée.
- O2 et Δ2 répètent l'exercice au 2e sifflet.



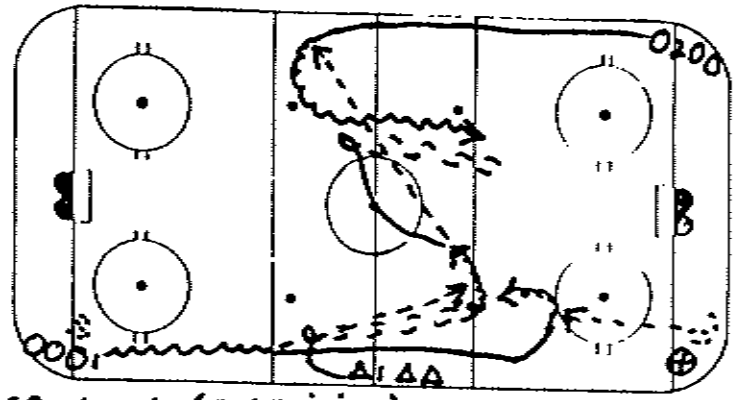
66. 1vs1 (TRANSITION)

- Placer les O et les Δ dans des coins opposés.
- Au sifflet, les Δ patinent avec une rondelle vers la zone neutre. Les O font de même sans rondelle.
- Δ patinent en transition. O doivent réagir en se repliant (contact visuel).
- Après la passe, O attaque l'autre Δ (direction opposé). Variante : changer le pattern.



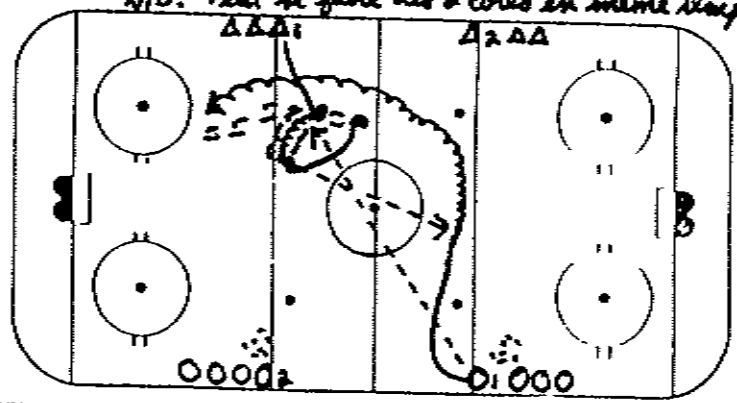
Exercice 67. 1vs1 (TRANSITION)

- O1 patine vers la bleue et passe à Δ1.
- Quand O1 atteint la zone neutre, O2 part.
- O1 passe à Δ1, qui regarde, fait la transition et passe à O2.
- O2 reçoit la passe et joue 1vs1 contre Δ1.
- O1 reçoit la passe du coach et patine en direction opposé pour un 1vs0.



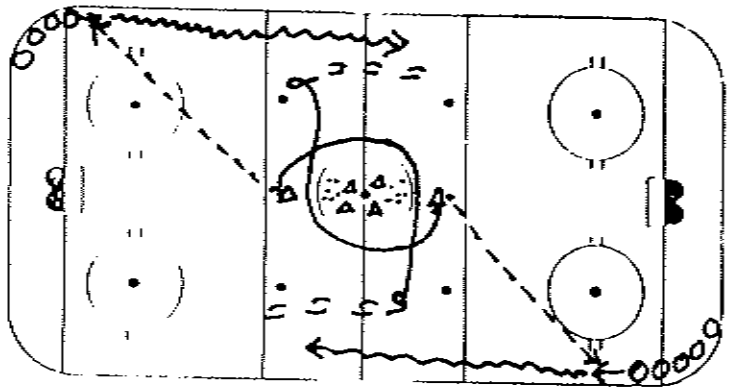
68. 1vs1 (TRANSITION)

- Au sifflet, O1 passe à Δ1
- Δ1 regarde, fait la transition et retourne la passe à O1.
- O1 reçoit la passe et retourne jouer 1vs1 contre Δ1
- Au 2e sifflet, O2 et Δ répètent dans l'autre direction. N.B. Peut se faire des 2 côtés en même temps.



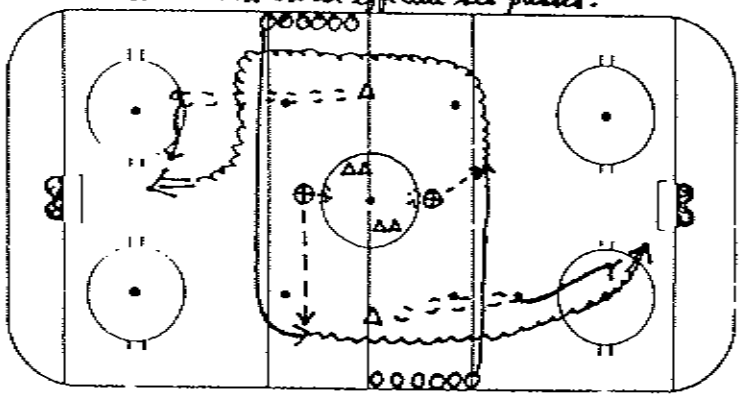
Exercic 69. 1vs1 (TRANSITION)

- Les O sont dans des coins opposés et les Δ dans le centre avec des rondelles.
- Au sifflet, Δ passe au O en face de lui qui se met en mouvement au sifflet.
- Après la passe, Δ fait la transition pour jouer 1vs1 contre le O de l'autre extrémité.



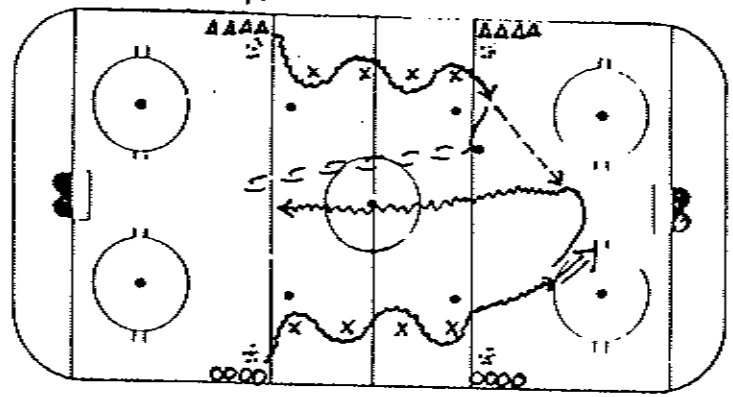
70. 1vs1 (LIRE ET RÉAGIR - ENTRÉE DE ZONE) - MAÎNE

- Les O sont à la bleue et les Δ à la rouge. Les Δ en attente sont dans le cercle central.
- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- Le défenseur (Δ) sur la rouge ne peut bouger avant que l'entraîneur (⊕) passe à O.
- Le ⊕ contrôle l'espace disponible pour l'attaquant en variant le moment où il effectue ses passes.



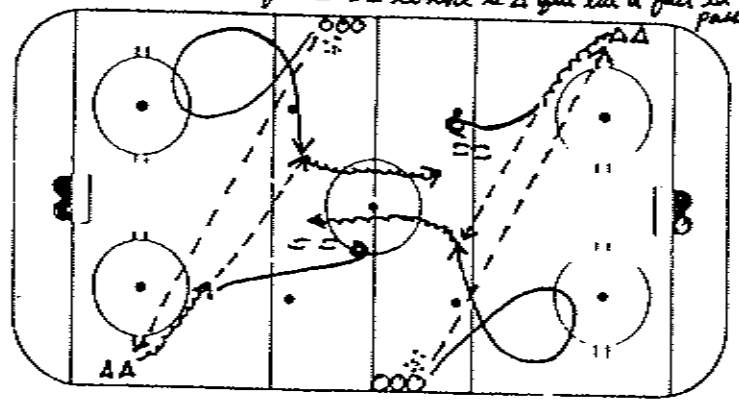
Exercice 71. 1vs1 (LARSSON)

- Les défenseurs sont en 2 groupes sur un côté de patinoire, de même que les avants de l'autre côté.
- Au sifflet, un avant dribble entre les cônes et tire au but.
- Pendant ce temps, un défenseur fait de même de l'autre côté, sauf qu'il ne tire pas.
- Après le tir, le D passe à l'avant et joue 1vs1.
- Après le 1vs1, 2 autres joueurs (1Δ et 1O) répètent l'exercice du côté opposé.



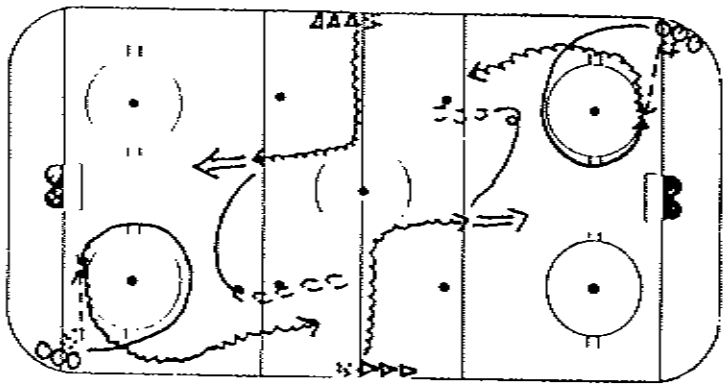
72. 1vs1 (FRANCE - LOOP DRILL) - TRANSITION

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps, au sifflet.
- O passe à Δ, fait une boucle (loop) et reçoit une passe de retour de Δ.
- Après réception, O attaque 1vs1 contre le Δ opposé.
- N.B.: - O doit toucher au cercle lors de sa boucle.
  - Δ doit rapidement réduire l'écart.
- Variante: O attaque 1vs1 contre le Δ qui lui a fait la passe.



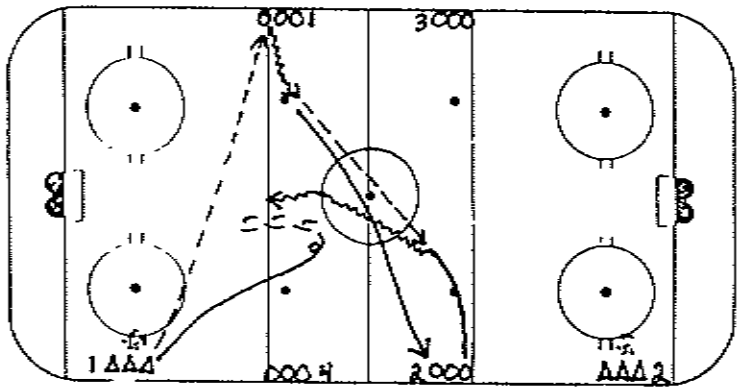
Exercice 73. 1vs1 (TIR ET CROISEMENTS)

- L'exercice se fait en même temps des 2 côtés, au sifflet.
- Δ patine le long de la rouge (jusqu'au cercle) et tire au but de la bleue.
- O fait un tour du cercle, reçoit une passe et attaque Δ à 1vs1.
- Δ doit réduire l'écart rapidement, et suivre les consignes (touche au cercle et tir de la bleue).



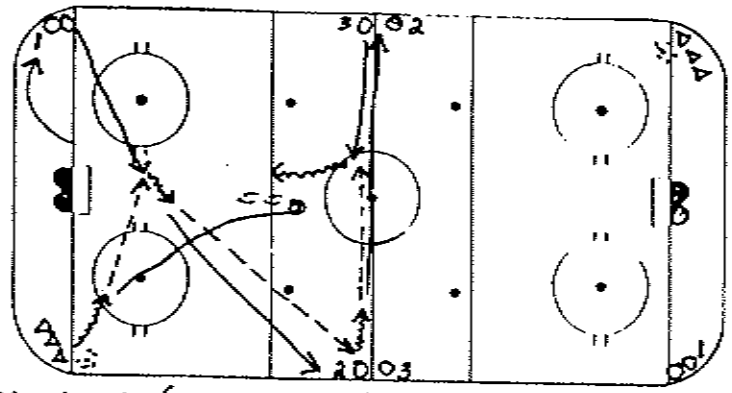
74. 1vs1 (PASSES - ZONE NEUTRE)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Les O sont aux lignes bleues et les Δ aux oreilles.
- Δ1 passe à O1. O1 passe à O2 qui attaque Δ1 à 1vs1.
- Après le jeu, O1 va à O2; et O2 à O1.
- O3 et O4 font de même avec Δ2.
- Levez la tête en zone neutre.



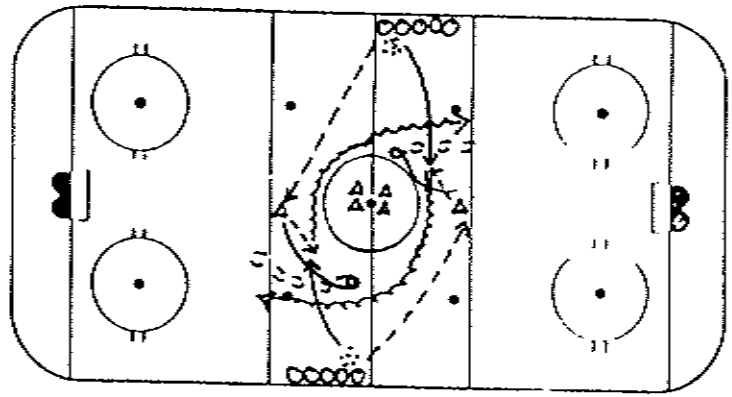
Exercice 75. 1vs1 (ROTATION)

- L'exercice se fait des 2 côtés en même temps.
- Les O sont en 3 groupes : O1 - O2 - O3.
- Les Δ sont dans un coin, avec les rondelles.
- Δ passe à O1 qui coupe au centre.
- O1 passe à O2 qui remet aussitôt à O3.
- O3 attaque 1vs1 Δ.
- Rotation : O1 - O2 ; O2 - O3 ; O3 - O1.



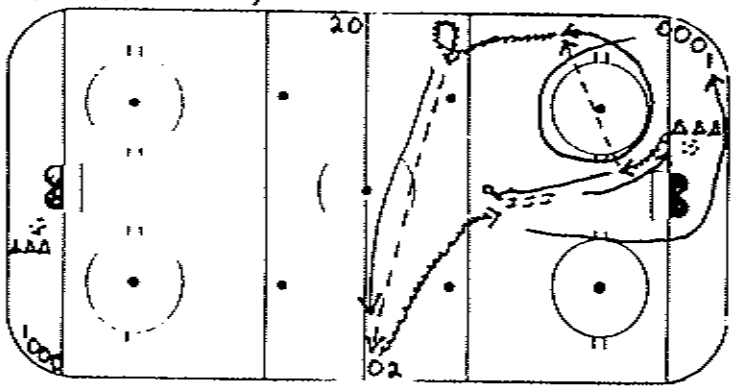
76. 1vs1 (PASSE ET VA)

- O passe à un Δ.
- Il reçoit une passe du Δ opposé et attaque 1vs1 contre le Δ à qui il a fait la passe au début.
- Les Δ doivent réduire l'écart.
- L'exercice se fait au sifflet des 2 côtés en même temps.



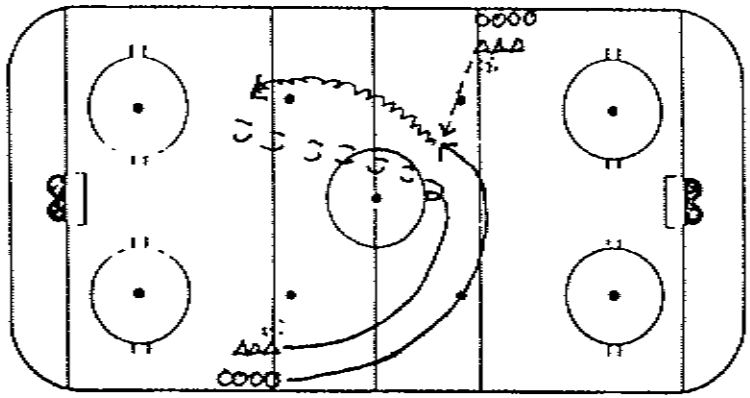
Exercice 77. 1vs1 (FRANCE)

- L'exercice se fait aux 2 extrémités en même temps.
- Les D sont derrière la ligne des buts, près du poteau.
- Les A sont en 2 groupes: dans un coin et à la rouge.
- Le O1 du coin fait des croisements avants autour du cercle de mise en jeu.
- Le Δ synchronise son jeu pour amorcer une sortie de zone au poteau.
- Δ passe à O1 qui est à l'aile, fait un repli offensif face à la zone et passe à O2.
- O2 attaque Δ 1vs1.
- Rotation : O1 - O2 ; O2 - O1.



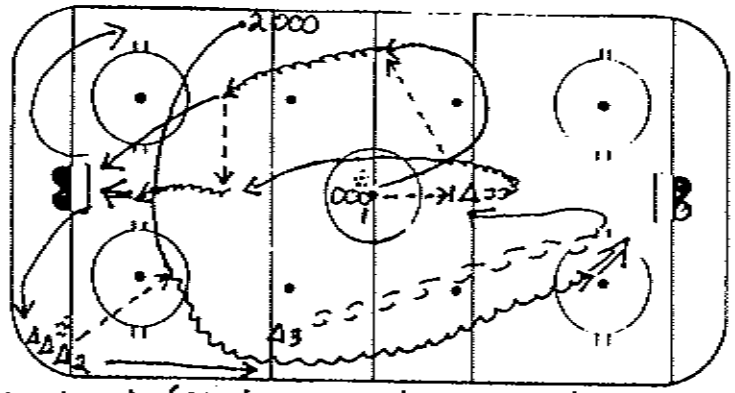
78. 1vs1 (BANANE)

- Un O et un Δ patinent (en banane), le Δ réduisant l'écart.
- O reçoit une passe du Δ opposé et attaque 1vs1.
- Continu.
- Variantes: - 2vs1
  - 2vs2



Exercice 79. 1vs1 (2vs0 - 1vs1)

- Les avants sont en 2 groupes : au centre et à la rouge.
- Les défenseurs sont en 3 groupes : dans le coin et bleues.
- O1 passe à Δ1, qui lui remet pour un 2vs0.
- Après le 2vs0, O2 reçoit une passe de Δ2 et attaque 1vs1 contre Δ3.
- Rotation : O1-O2 ; O2-O1.
  Δ1-Δ2-Δ3-Δ1.

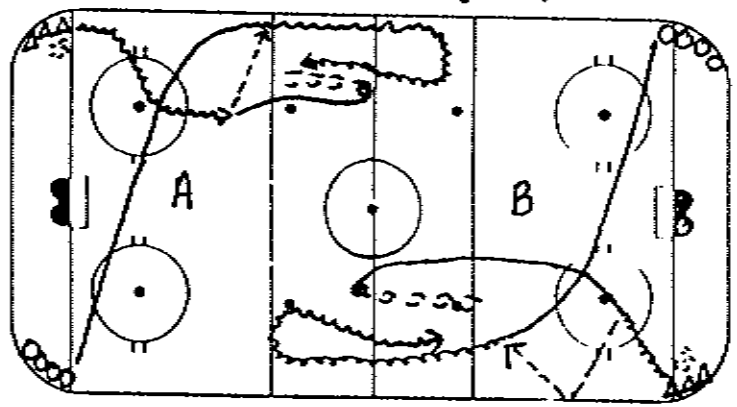


80. 1vs1 (APPUI EN SORTIE DE ZONE)

- Les défenseurs sont dans un coin et les avants dans le coin opposé.
- L'exercice se fait en même temps des 2 côtés.
- O appuie Δ, reçoit une passe et patine en zone neutre.
- O revient à 1vs1 contre Δ qui contient.

A : Δ prend le centre, O appuie à l'aile.

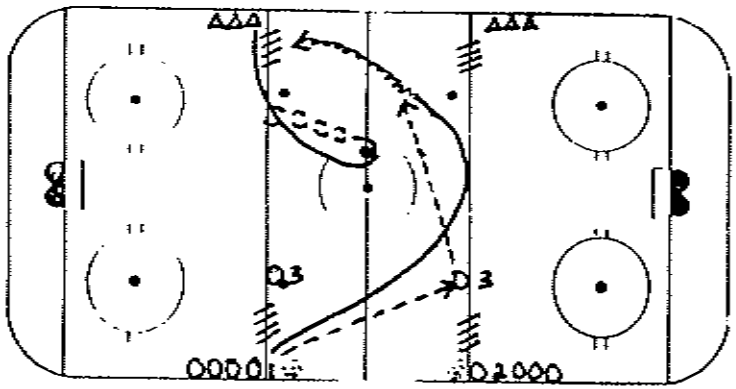
B : Δ passe par la bande à O qui appuie



Exercice 81. 1vs1 (ENTRÉE DE ZONE)

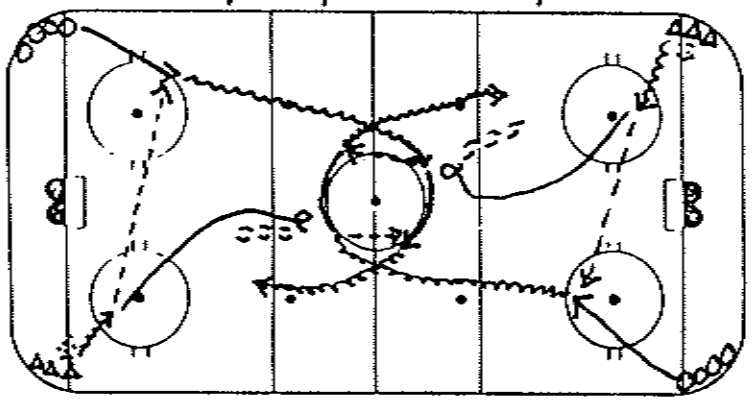
- 4 groupes : 2 groupes d'attaquants et 2 groupes de défenseurs latéralement opposés. Placer 2 passeurs (O3) en zone neutre.
- Simultanément, 1 attaquant et 1 défenseur démarrent.
- O1 passe à O3 qui lui remet la rondelle pour une attaque 1 vs 1 contre Δ.
- Répéter de l'autre côté avec O2.

N.B. : Entrée de zone large IIII des O.



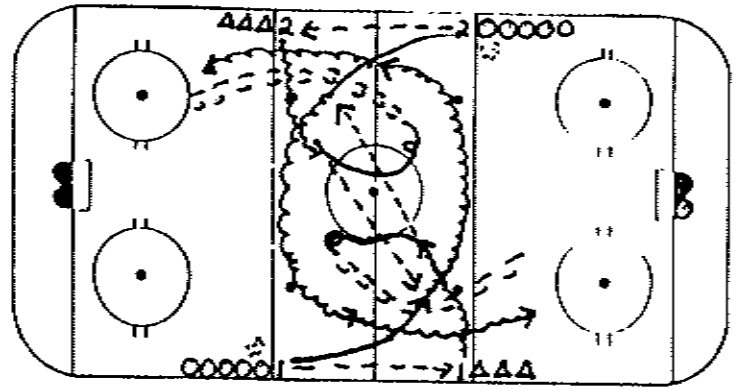
82. 1vs1 (TRANSITION - ÉCHANGE EN ZONE NEUTRE)

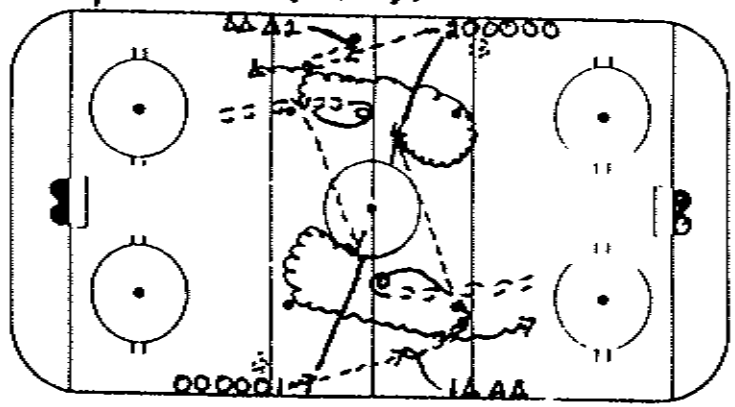
- Les avants et les défenseurs sont en 2 groupes aux 2 extrémités.
- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- Δ passe à O et soutient. Les O s'échangent la rondelle en zone neutre et attaquent les Δ opposés à 1 vs 1.
- Les Δ soutiennent et réduisent l'écart.
- Variante : changer la position de départ.



Exercice 83. 1vs1 (TRANSITION)

- Les avants sont en 2 groupes aux lignes bleues, tout comme les défenseurs.
- Départ au sifflet des 2 côtés en même temps.
- O1 passe à Δ1 et O2 à Δ2.
- Les Δ passent aux O opposés, font la transition et jouent 1 vs 1.
- Changer de côté après un certain temps.



84. 1 vs 1 (TRANSITION)

- Les O et les Δ sont en 2 groupes aux lignes bleues.
- Au sifflet, O1 passe à Δ1 et O2 à Δ2.
- Δ1 passe à O2, fait la transition et se défend à 1vs1 contre O1. Δ2 passe à O1 et se défend contre O2 à 1 vs 1.
- Changer de côté (les O).