

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

Catégories

TECHNIQUES de DEFENSEURS

Titre de l'exercice :

D-PRESS+SHOOTER

PASSE+TIR+RETOUR

Composante :

TACTIQUES

Éléments du contenu : SITUATION DE PARTIE

**Description (s'il y a lieu)**

**E** - DUMP PUCK.  
**1** + **5** A GENOUX AU DÉPART VONT DANS LEURS TRAJETS.  
**3** - PRESS  
**2** - PASSE A **4** QUI PASSE **5** QUI LUI TIRE AU BUT,  
**4** RÉCUPÈRE RETOUR, **3** LUI AUSSI MAIS IL DOIT SCORER OU FAIRE DÉVIER LE TIR.

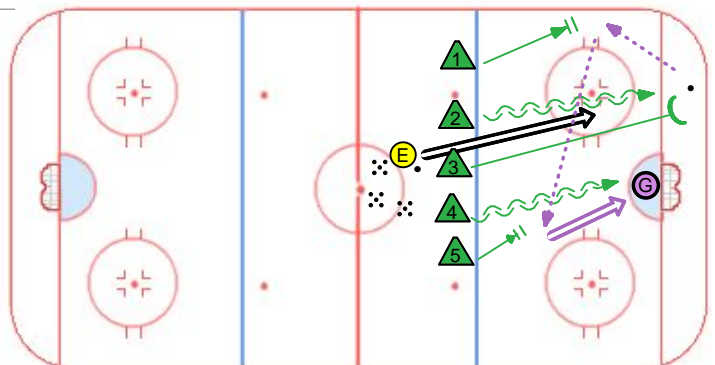
**Points clés**

RÉAGIR VITE

LIRE

QUALITÉ PASSE

AGRESSIF



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

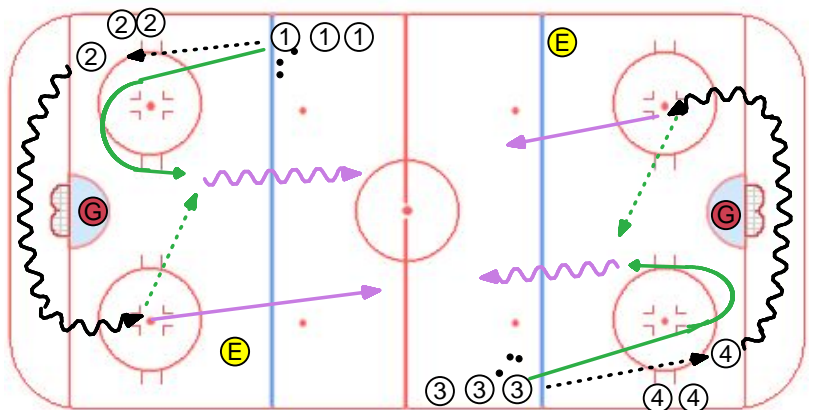
Titre : MOVE 2up

Éléments du contenu: 2 VS 0

Composante: TACTIQUES

**Description**

Départ au sifflet.  
**1** PASSE À **2**.  
**2** PATINE DERRIÈRE LE FILET.  
**2** PASSE À **1**, ATTAQUE 2vs0.  
**3** et **4** départ au sifflet.  
 1 coté à la fois.  
**1** et **2** après le drill changent de ligne.



**Points clés:**

BONNE PASSES

SYNCHRONISATION

Attaque-vitesse

LARGEUR

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

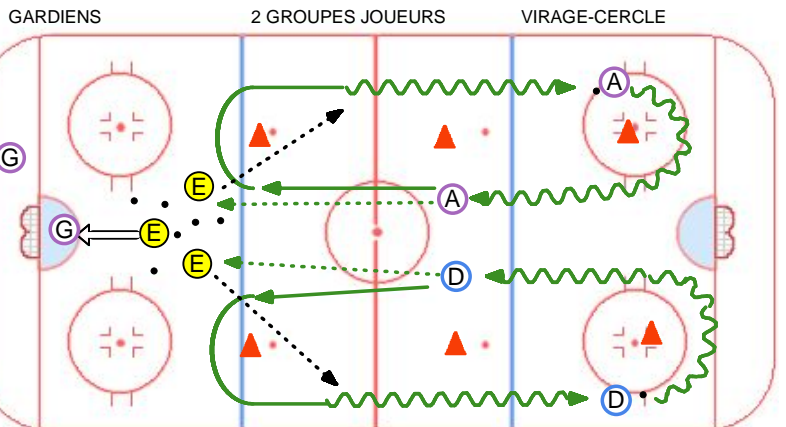
Titre : PISTE DE COURSE

Éléments du contenu: PATIN + PASSE

Composante: T.-IND.

**Description**

Départ au sifflet:  
 - AU 1<sup>er</sup> SIFFLET **A** + **D** PATINE AVEC RONDELLE ET PASSE À **E** QUI LUI REPASSE.  
 - AU 2<sup>e</sup> SIFFLET IL LAISSE LA PUCK ET PATINE VITE.  
 N.B. PEUT VARIER AVEC PATIN ARRIÈRE AU TOURNANT DE **E**.  
**E** -DES GARDIENS LES RÉCHAUFFES AVEC TIRS.



**Points clés:**

PATIN

VITESSE

DRIBLE

PASSE