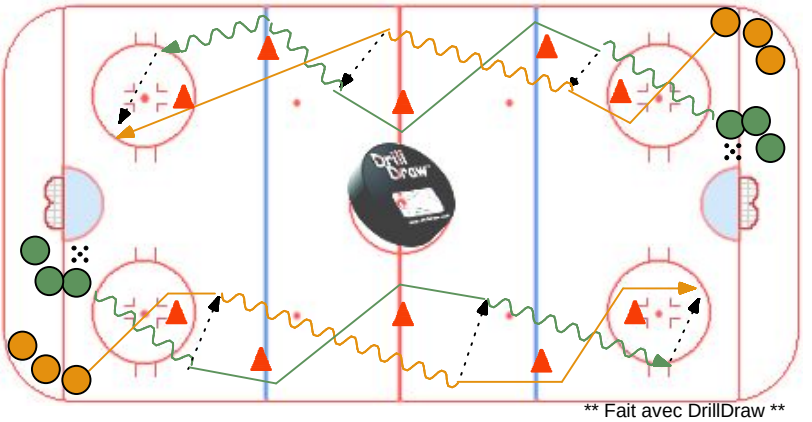
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Passe E-001 **Catégorie #1 :** TECHNIQUES **Catégorie #2 :** PASSE

Description

Exercice à 3 passes croisées en prévision d'un exercice éventuel de sortie de zone et d'attaque.

Le joueur qui reçoit la passe doit toujours se retrouver un peu plus en avant que le porteur de la rondelle.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Passe balayée | Précision

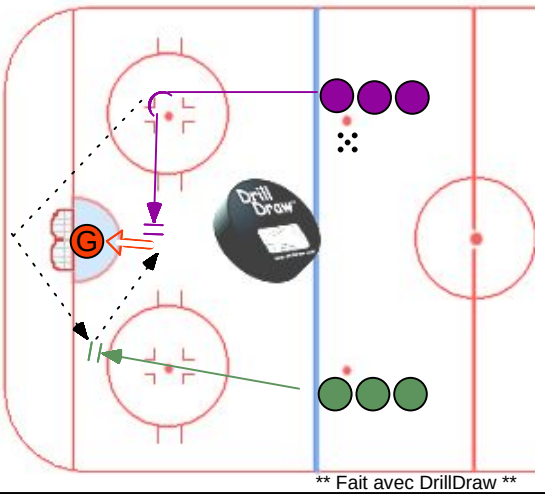
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Passe E-002 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** PASSE

Description

Le joueur patine jusqu'au point de mise en jeux, passe la rondelle derrière le but contre la bande au joueur qui doit la retourner aussitôt au joueur qui c'est placé devant le filet après sa passe.

Le joueur effectue un tir sur réception.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : Précision | Rapidité | Jugement

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

Titre : Passe E-003 **Catégorie #1 :** TECHNIQUES **Catégorie #2 :** PASSE

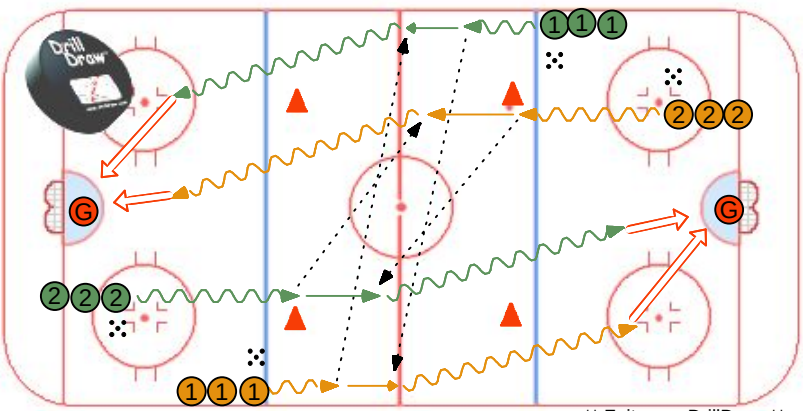
Description

Au coup de sifflet, les joueurs partent simultanéments.

1 et 1 doivent, dès leur départ, effectuer la passe à la hauteur de la ligne rouge du côté opposé. Dès la réception, les joueurs se dirige rapidement au filet pour effectuer un tir.

Le gardien G doit rapidement se repositionner afin de faire face au joueur 2.

2 et 2 patineront jusqu'à la ligne bleu avant d'effectuer la passe. Dès la réception, les joueurs se dirige rapidement au filet pour effectuer un tir.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Passe | Synchronisme | Réception | Tir

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

Titre : Passe E-004 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** PASSE

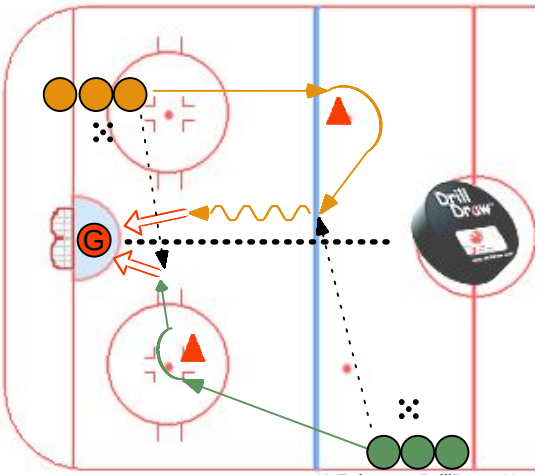
Description

À tour de rôle à un rythme accéléré.

Le joueur patine et contourne le cône du cercle de mise en jeux de la ligne bleue, il reçoit la passe, se dirige au but, effectue un lancer et prend son retour.

Le joueur patine vers le cercle de mise en jeux, contourne le cône et se présente devant le filet. Il reçoit la passe, effetue une tir sur réception et prend son retour.

Le gardien doit toujours se tenir prêt pour faire face au joueur suivant.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Précision	
Réception	

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

Titre : Passe E-005 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** PASSE

Description

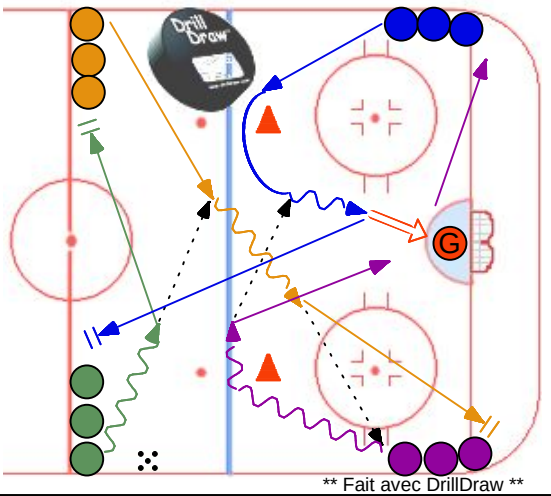
Les joueurs et partent en même temps au coup de sifflet. Les joueurs et partent en même temps dès la réception de la passe par .

Le joueur patine avec la rondelle et fait la passe à pour ensuite se dirigé vers la rangée des .

Le joueur patine vers la ligne bleu et reçoit la rondelle, il patine avec celle-ci et la remet à , il continue sa course et se place derrière les .

Dès la réception, patine avec la rondelle, contourne le cône et fait la passe à . se dirige au but pour prendre le retour et il se place ensuite derrière les .

Dès la réception de la passe par le joueur , il effectue un lancer et se dirige ensuite vers la rangée des .



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Précision	
Synchronisme	

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

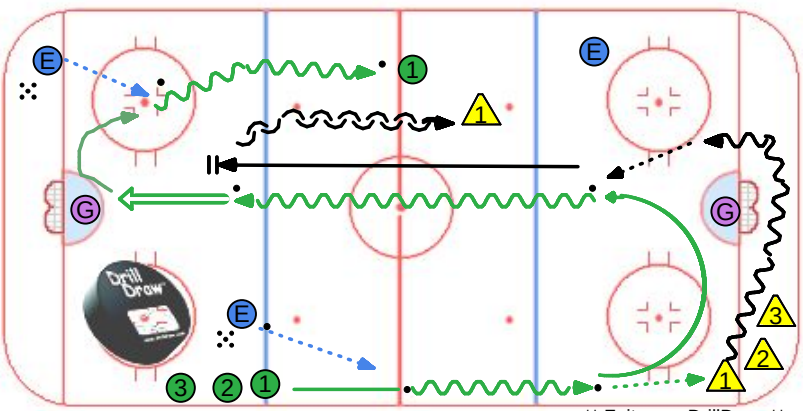
Titre : Passe E-006 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** PASSE

Description

E PASSE À 1 QUI PATINE
1 PASSE DANS LE COIN À 1
1 PATINE DERRIÈRE LE BUT
ET REPASSE À 1 DEVANT LE BUT
1 DESCENT EN ÉCHAPPER
APRÈS LE TIR 1 RECOIT
PASSE DU E EN 2e VAGUE VERS
LE 1 1VS1

DÉPART AU SIFFLET

E-feed 2e puck Break / 1vs1 Defenses/coin



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

PASSE	**TIR**	**RECEPTION**	**TIMING**

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

Titre : Passe E-007 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** PASSE

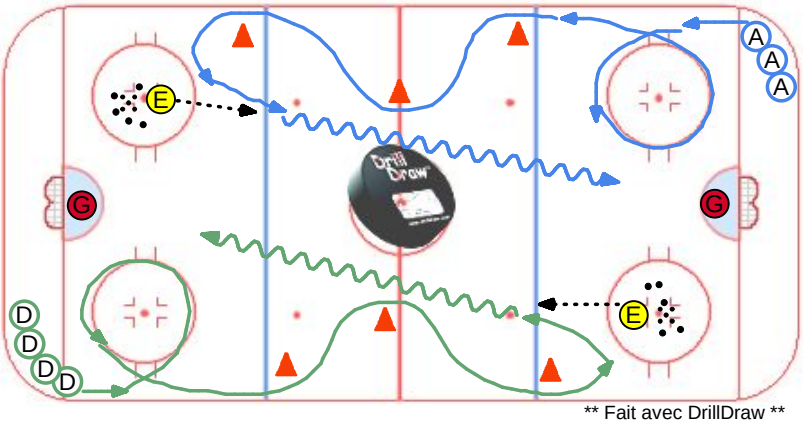
Description

PARCOURS

Les joueurs suivent le parcour et recoivent la rondelle de l' entraîneur pour aller seul vers le filet.

Peu alterner avec patin avant et de reculons jusqu'à la passe de l'entraîneur.

2 Groupes.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : | Patin | Maniement | Tir | Virage |

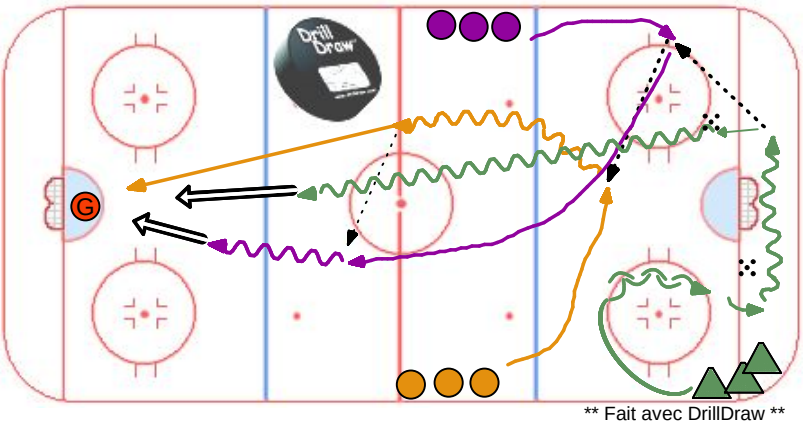
Exercice no. : _____ **Durée :** **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : Passe E-008 **Catégorie #1 :** OFFENSE **Catégorie #2 :** RUSH

Description

Le défenseur ▲ contourne le cercle de mise en jeu de l'avant et du reculons, il ramasse une rondelle derrière le filet et la passe à ● qui la repasse aussitôt à ● pour une montée à 2 contre 0.

Le défenseur ▲ ramasse lui aussi une rondelle et se dirige vers la zone opposé pour un tir au but après celui des joueurs.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: | Précision | Synchronisme | | |

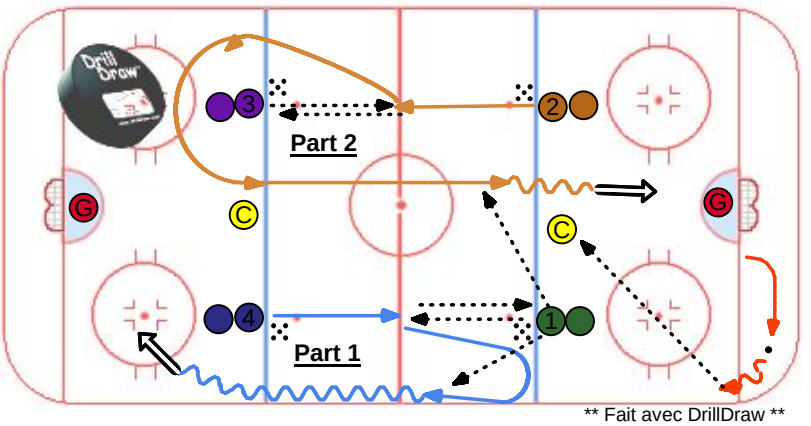
Exercice no. : _____ **Durée :** **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : Passe E-009 **Catégorie #1 :** SCORING DRILL **Catégorie #2 :** HIGH TEMPO

Description

2 et 4 patine sans rondelle, recoivent une passe du joueur devant eux et la retourne aussitôt. Le joueur 2 contourne les joueurs ● et se dirige vers la zone opposée. Il reçoit la passe de ● patine vers le filet et tir au but.

Le joueur 4 tourne vers la bande devant les joueurs ● et reçoit la passe, il longe la bande et se dirige au filet pour y effectuer un lancer.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: | Tête haute | Demander la passe | Bon lancer | Retour |

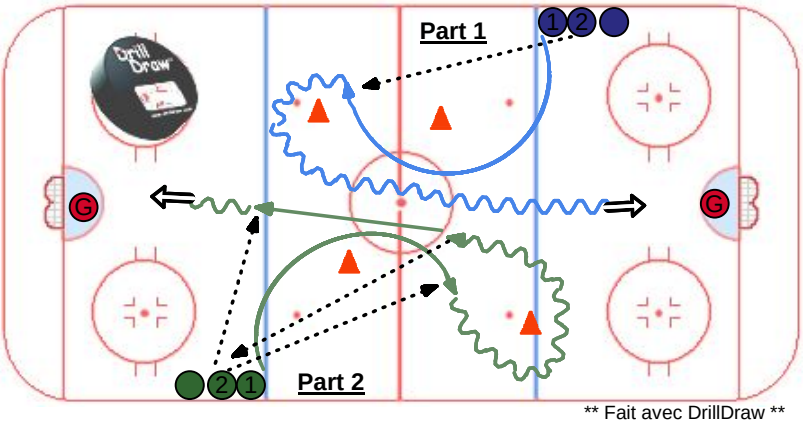
Exercice no. : _____ **Durée :** Minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Passe E-010 **Catégorie #1 :** SCORING DRILL **Catégorie #2 :** HIGH TEMPO

Description

1 contourne le cône et recoit la passe de 2, il contourne le 2e cône et se dirige au filet et effectue un lancer.

1 contourne le cône et reçoit la passe de 2, il contourne le 2e cône et repasse la rondelle à 2 qui lui remet lorsque celui-ci arrive à la ligne bleu. Il se dirige au filet et lance au but.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Tête haute | Demander la passe | Bon lancer | Retour

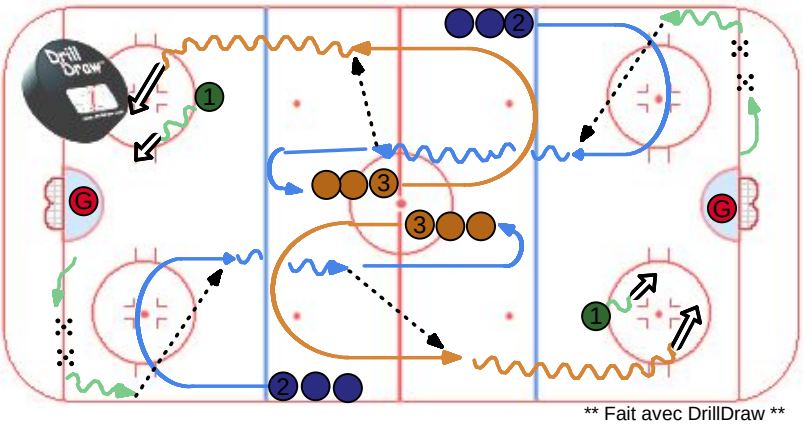
---

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

Titre : Passe E-011 **Catégorie #1 :** SCORING DRILL **Catégorie #2 :** TIMING

Description

1 patine avec la rondelle et lance au filet. Il récupère une autre rondelle et fait la passe à 2 patine avec la rondelle et la repasse ensuite à 3 qui se dirige au filet pour lancer. 3 récupère ensuite une rondelle dans le coin et passe à 2 ... et ainsi de suite.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Tête haute | Demander la passe | Bon lancer | Retour

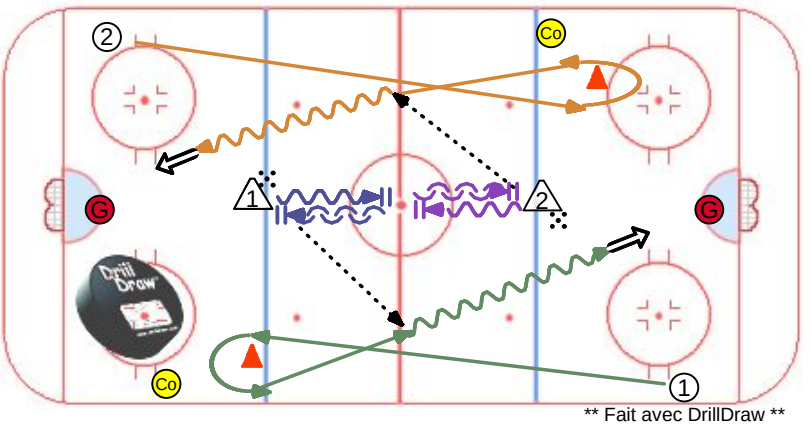
---

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

Titre : Passe E-012 **Catégorie #1 :** TRANSITION **Catégorie #2 :** DEFENSE TO OFFENCE

Description

△1 patine de l'avant avec la rondelle jusqu'à la ligne rouge. Il revient ensuite à la ligne bleu et fait la passe au joueur ②



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Accélération | Synchronisme | Passe précise | Effort

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

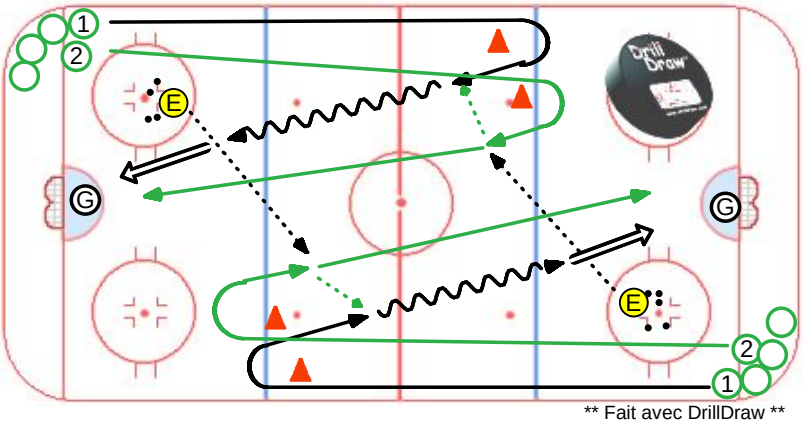
Titre : Passe E-013 **Catégories #1 :** TACTIQUE COLLECTIVE **Catégories #2 :** 2 VS 0

Description

PASSE-TIR-RETOUR

1- Au sifflet de l'entraîneur 01 et 02 accélèrent vers les cônes pour complèter un virage brusque.
2- 02 reçoit une passe de l'entraîneur et les deux fonces au filet.

N.B. 1- Les deux côtés à la fois.
2- Principes d'attaque à appliquer;
ex: prendre large, se donner une ligne de passe.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : Attaque avec Vitesse | Accélerer au virage | Réception de Passe | Principe d`attaque

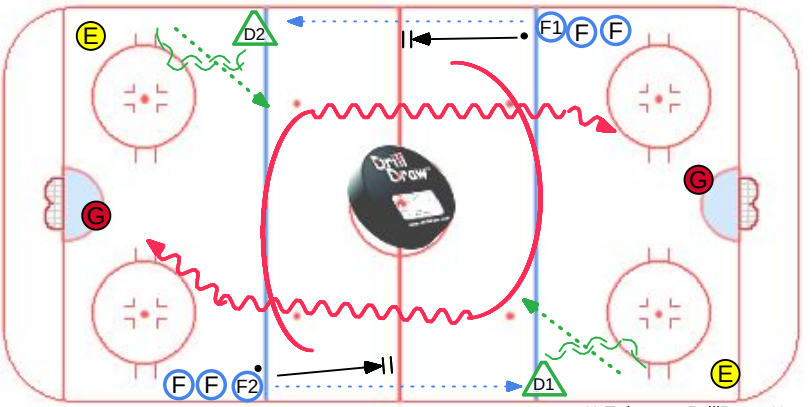
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Passe E-014 **Catégories #1 :** TECHNIQUE INDIVIDUELLE **Catégories #2 :** 1 vs 0

Description

Départ au sifflet

1) F1 et F2 passes à D1 et D2
2) D1 et D2 recule et font un pivot et repartent pour exécuter une passe à F en mouvement.
3) F1 et F2 après avoir fais une passe, patinent jusqu'à la ligne rouge et font un arrêt complet. Ils repartent en direction opposer sur le gardien.



** Fait avec DrillDraw **

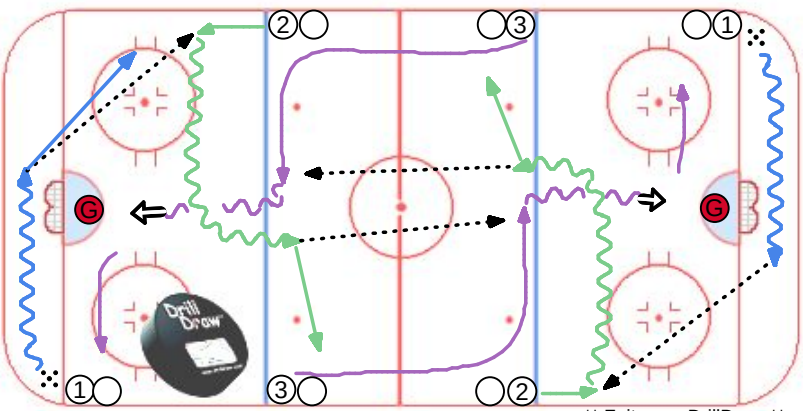
Points clés : Passe de qualités | Réception | Maniement | Feinte

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

Titre : Passe E-015 **Catégorie #1 :** SCORING DRILL **Catégorie #2 :** TIMING

Description

① patine avec la rondelle derrière le filet et la passe à ② qui se dirige vers la zone central et passe la rondelle à ③ qui se dirige au filet et lance.



** Fait avec DrillDraw **

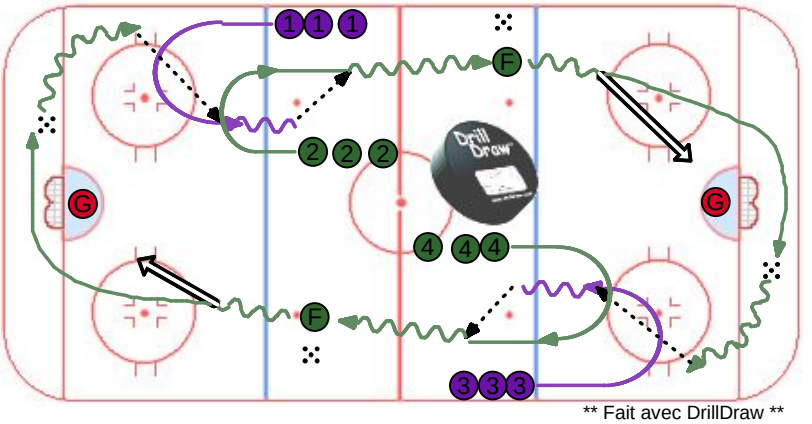
Points clés: Tête haute | Demander la passe | Bon lancer | Retour

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Title : Passe E-016 | **Category #1 :** OFFENSE | **Category #2 :** BREAKOUTS

Description

F patine avec la rondelle vers le but et effectue un lancer. Il contourne ensuite le filet ramase une rondelle et longe la bande, il passe la rondelle à 1 qui la repasse à 2 qui se dirige au but et lance et ainsi de suite.



** Fait avec DrillDraw **

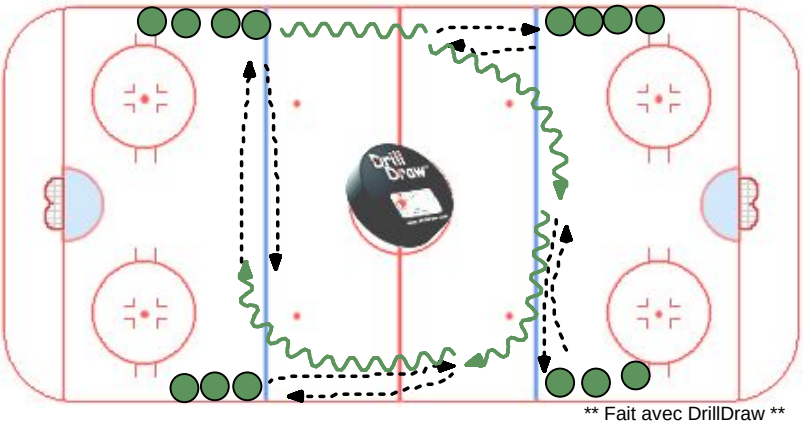
Key points : Synchronisme | Contrôle | Passe | Accélération

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Passe E-017 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PASSING

Description

4 joueurs quittent en même temps dans la même direction. Ils passent la rondelle et la reçcoivent aussitôt dès qu'ils sont à mi-chemin des joueurs en face d'eux. Ils font le tour jusqu'à leur point de départ.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Précision | Passe rapide | Tête haute | Synchronisme

---

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Passe E-018 | **Catégories #1 :** TECHNIQUE INDIVIDUELLE | **Catégories #2 :** Patin + Passe

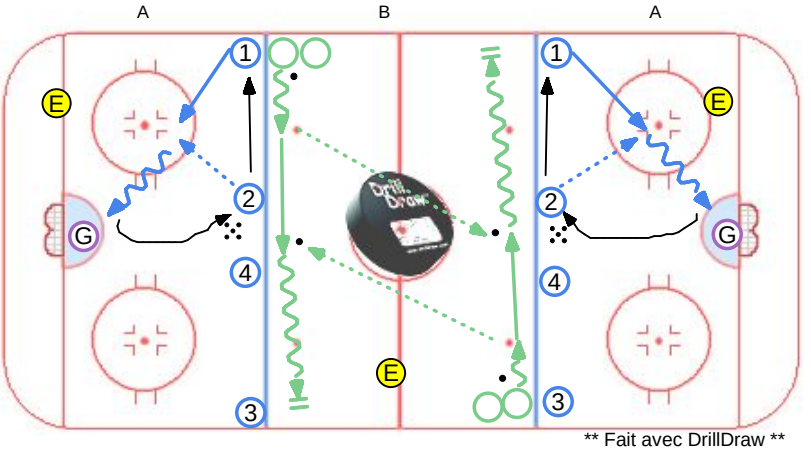
Description

PASSE

ZONE-A

1 patine vers le but en recevant une passe en angle de 2 et lance au but. Les joueurs changent de place.

Les joueurs ⬡ se passe la rondelle simultanément vers le centre de la glace.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés : Précision | Synchronisme | |

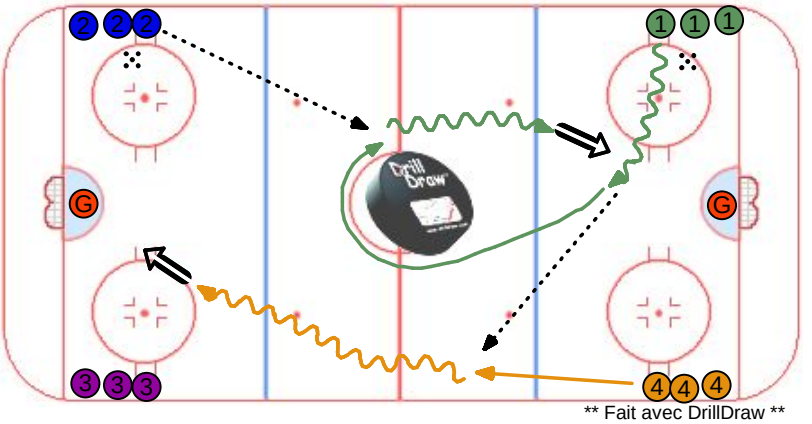
Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Passe E-019 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** SHOOTING

Description

1 patine avec la rondelle et passe à 4 qui se dirige vers le filet de la zone adverse et lance au but.

1 contourne le cercle central de mise en jeu et reçoit la passe de 2. Il se dirige vers le filet et lance.



** Fait avec DrillDraw **

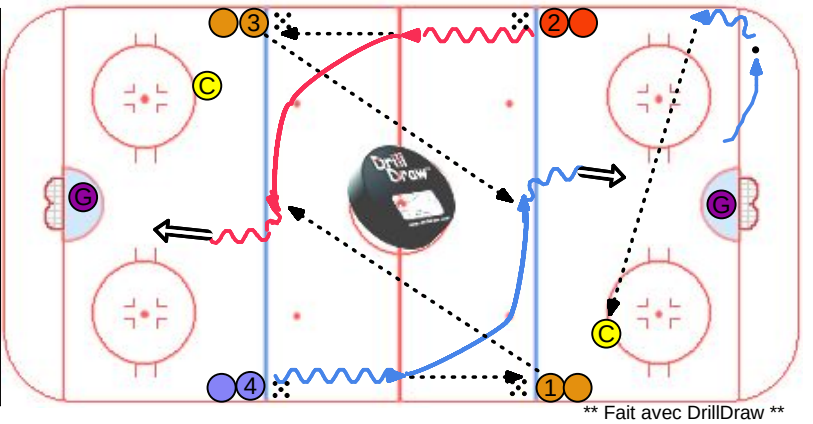
Points clés: Vitesse | Communication | Précision

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Title: Passe E-020 | **Content elements:** Skating/Passing/Shoot. | **Components :** TECHNICAL

Description

2 et 4 partinent avec la rondelle et passe au joueur devant eux 3. Ils coupe ensuite vers le centre et reçoivent la passe du joueur 3 du côté opposé, se dirigent vers le but et lancent.



** Fait avec DrillDraw **

Key Points : Demander la passe | Précision | Bon lancer | Vitesse

---

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

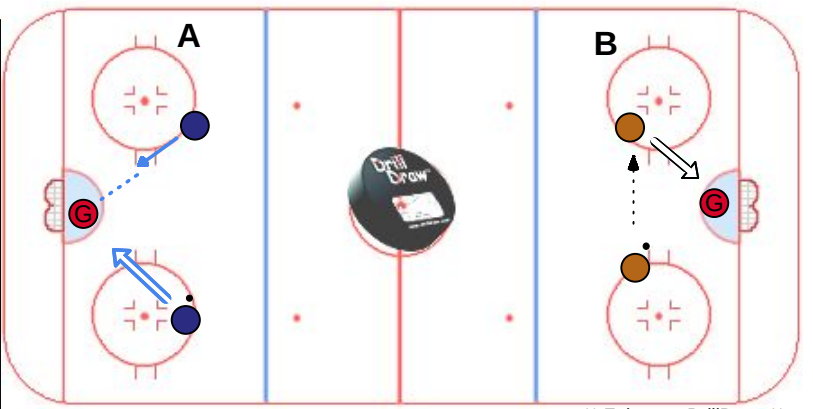
Titre : Passe E-021 | **Catégories #1 :** TACTIQUE COLLECTIVE | **Catégories #2 :** Attaque au Filet

Description

STRATÉGIES
pour les surnombres
2 vs 1, 3 vs 2

A) Tir sur les "Jambière"
(pour un retour) 2 vs 1

B) "One - Timer"
2 vs 0 , 2 vs 1



** Fait avec DrillDraw **

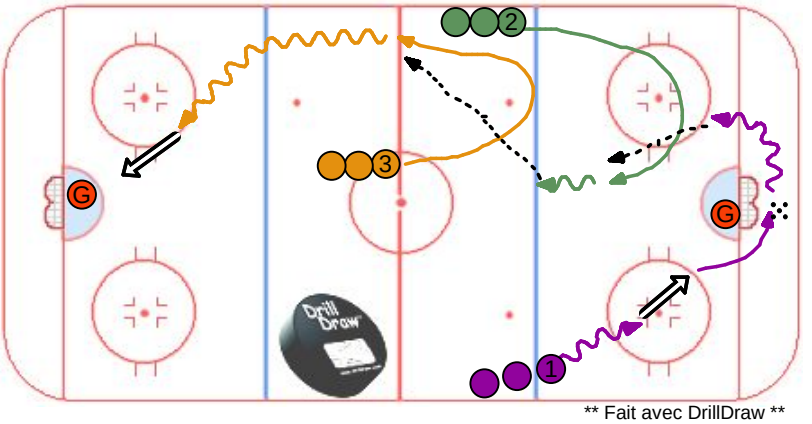
Points clés : Qualité Tirs | Vitesse | Réagir / Lire

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

Titre : Passe E-022 **Catégorie #1 :** QUICK WARM-UP **Catégorie #2 :** Goalie shots

Description

1 patine vers le filet et lance. Il récupère ensuite une rondelle derrière le filet et la passe à 2 qui la repasse à 3. 3 se dirige au filet et lance.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Synchronisme | Communication | Précision

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

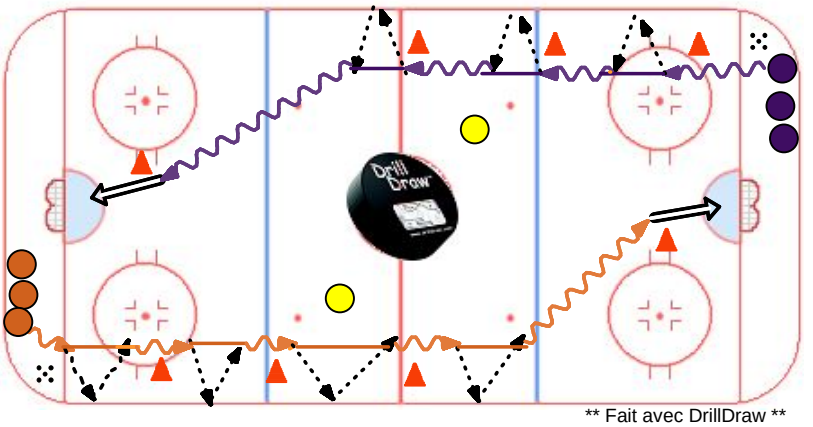
Titre : Passe E-023 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE INDIVIDUELLE **Catégorie #2 :** Patin + Passe

Description

Le joueur patine et passe la rondelle pour lui-même en utilisant la bande. Après la dernière passe, il se dirige vers le filet pour effectuer un tir.

Les joueurs doivent garder le même rythme tout au long du parcours.

Par contre, ce rythme devrait être accéléré au fur et à mesure que l'exercice progresse.



** Fait avec DrillDraw **

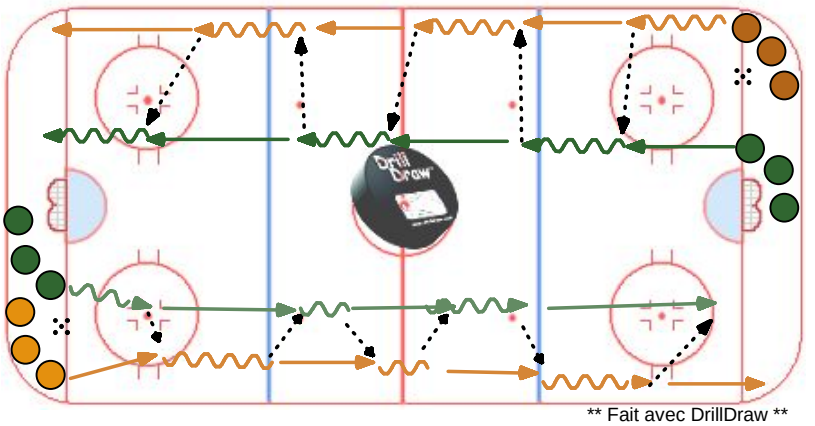
Points clés: Précision | Tête haute | Côté droit et revers

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

Titre : Passe E-024 **Catégorie #1 :** SKILLS **Catégorie #2 :** PASSES

Description

Les joueurs se passent la rondelle aussi rapidement que possible. Il est important de garder un bon synchronisme et accélérer le tempo au fur et à mesure que l'exercice progresse.



** Fait avec DrillDraw **

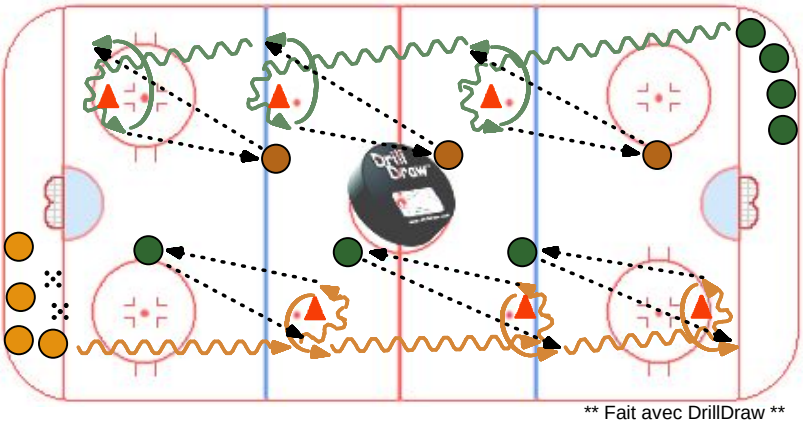
Points clés: Précision | Synchronisme

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

Titre : Passe E-025 **Catégorie #1 :** SKILLS **Catégorie #2 :** PASSES

Description

Le joueur patine avec la rondelle, contourne le cône et la passe à qui lui repasse aussitôt



** Fait avec DrillDraw **

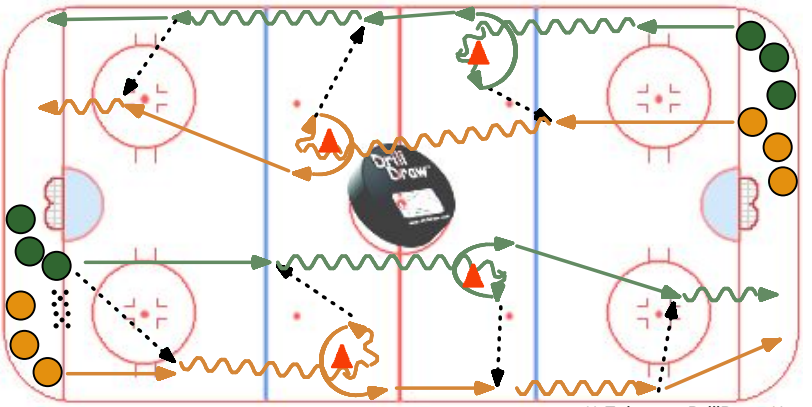
Points clés: Contrôle | Précision | Demander la rondelle |

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

Titre : Passe E-026 **Catégorie #1 :** SKILLS **Catégorie #2 :** PASSES

Description

patine et reçoit la passe de qui part à son tour. contourne le cône et remet la rondelle à et ainsi de suite



** Fait avec DrillDraw **

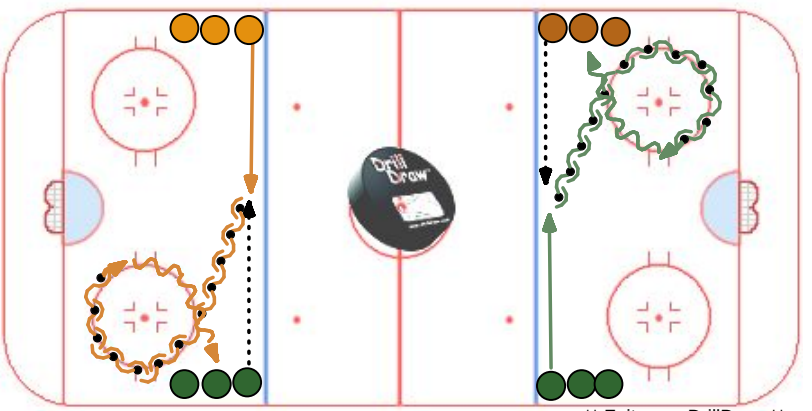
Points clés: Précision | Synchronisme |

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

Titre : Passe E-027 **Catégorie #1 :** SKILLS **Catégorie #2 :** PASSES

Description

patine et reçoit la passe de . Il effectue un pivot et contourne le cercle de mise en jeu, effectue un pivot de termine sa course de l'avant.



** Fait avec DrillDraw **

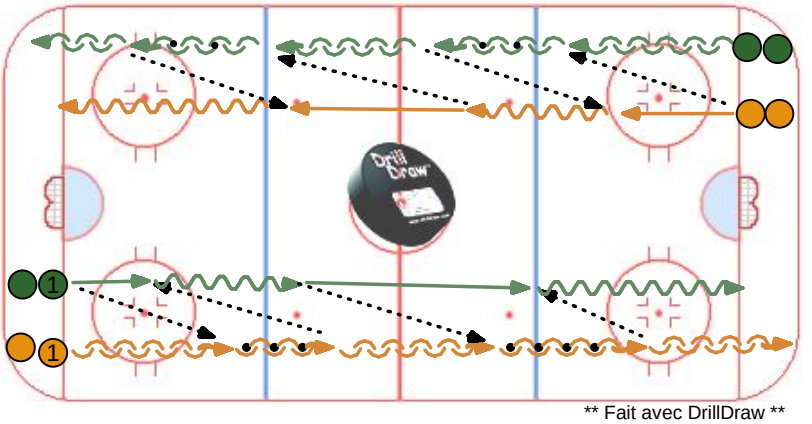
Points clés: Control | Pivot |

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Passe E-028 | **Catégorie #1 :** SKILLS | **Catégorie #2 :** PASSES

Description

Patine à reculons et reçoit la passe de qui démarre àa son tour. patine à reculons avec la rondelle et la repasse à et ainsi se suite tout au long du parcours.



** Fait avec DrillDraw **

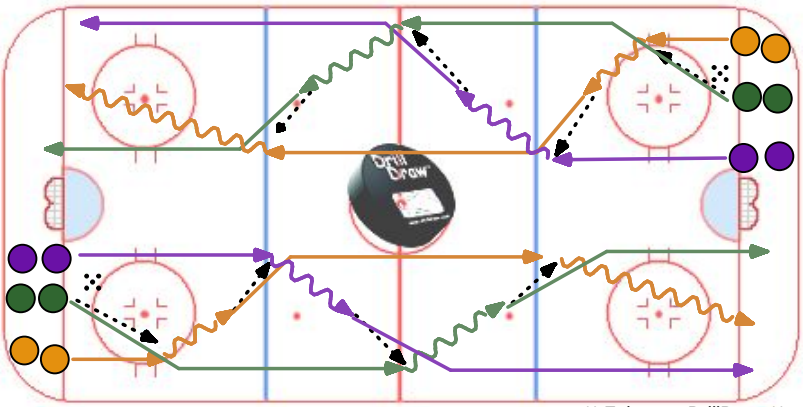
Points clés: Precision | Control | Timing

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Passe E-029 | **Catégorie #1 :** SKILLS | **Catégorie #2 :** PASSES

Description

Le joueur passe la rondelle à son coéquipier et coupe derrière lui. Les joueurs s'entrecroise à chaque passe.



** Fait avec DrillDraw **

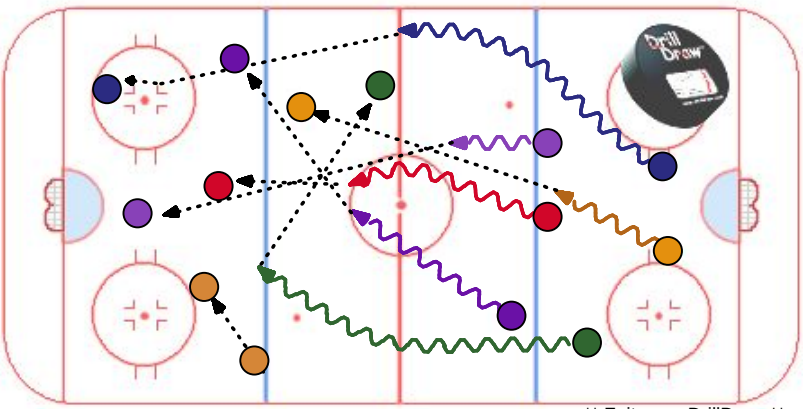
Points clés: Précision | Synchronisme

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Passe E-030 | **Catégorie #1 :** SKILLS | **Catégorie #2 :** PASSES

Description

2 par 2, les joueurs se passe la rondelle en patinant un peu partout sur la patinoire.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Tête haute | Précision | Contrôle