



Exercice no. : 3

Durée : 13 minutes

De : À :

Titre : dumping canucks

Catégorie #1 Tactique Ind.

Catégorie #2 1 vs 1 zone restreinte

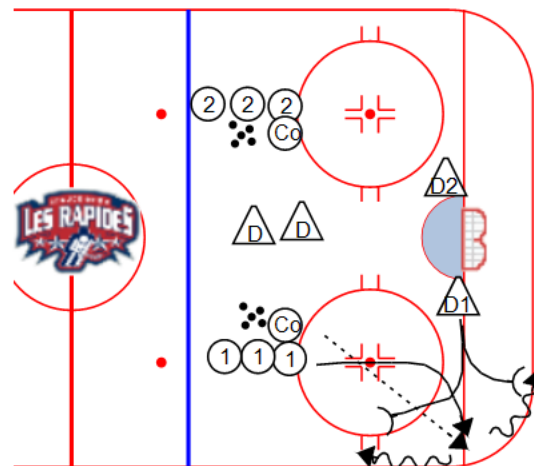
**Description**

Coach place une rondelle dans le coin, le joueur d'avant va récupérer face à la bande pour pouvoir feinter soit à gauche ou à droite. Le défenseur commence à jouer la situation quand l'avant traverse le point de mise en jeu. Quand l'entraîneur siffle, le jeu arrête et commence de l'autre côté. Pendant que le côté 2 joue, les joueurs 1 se prépare au prochain coup de sifflet.

Def: palette à palette, les yeux sur le joueur, faire une pression quand le joueur est face à la bande, si le joueur est face au défenseur, il devra contenir.

Avant: prendre de l'information sur le défenseur, feinter à gauche ou à droite, rentrer rapidement au but en protégeant la rondelle.

Points clés :

Exercice no. : 4

Durée : 15 minutes

De : À :

Titre : Down low fight

Catégorie #1 Competitive

Catégorie #2 1vs1 /2vs2

**Description**

À 1 vs 1 2 buts seront nécessaires et à 2 vs 2 un seul but sera nécessaire.

L'entraîneur tire une rondelle dans le coin et les joueurs jouent 1 vs 1 (et même 2 vs 2). Exercice en espace restreint, donc protection de rondelle et tirer rapidement au but. Si le gardien gèle la rondelle ou un but est compté, tirer une autre rondelle dans le coin. Environ 30 secondes par séquence et changer les joueurs.

Le joueur défensif doit s'assurer d'être d-side (entre le joueur adverse et son but pour le protéger) Si le joueur perd son d-side, il sera facile de tirer au but.

Points clés :

Intensité	Protection de rondelle
D-Side pour le non porteur	Tirer rapidement

