

# DISPUTER DES DUELS AVEC HABILITÉ ET FAIR-PLAY

Lors des duels physiques sur la glace, les joueurs doivent veiller à ce que ceux-ci se déroulent de façon propre et loyale. Ces duels visent à conserver le puck ou à le reprendre à l'adversaire. Le fair-play et le respect de l'adversaire sont des maîtres-mots.

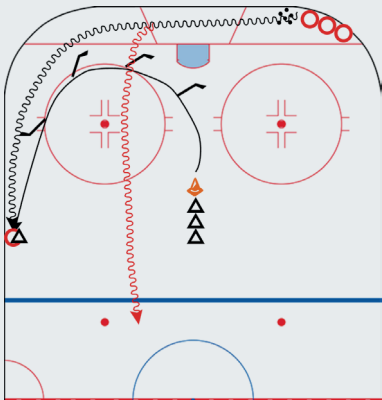
57



Respect the player



Respect checks

| DRILL: ANGLING             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs                  | Observer la vitesse et la position de l'adversaire, adapter la vitesse et repousser l'adversaire vers l'extérieur en restant à l'intérieur avec le bon angle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Points d'enseignement      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adversaire repoussé de l'intérieur vers l'extérieur en choisissant un bon angle</li> <li>• Distance avec l'adversaire rapidement réduite</li> <li>• Vitesse adaptée à celle de l'adversaire</li> <li>• Position basse et stable</li> <li>• Patience</li> <li>• Fermeture de la ligne de passe avec la canne</li> <li>• Stick on puck</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Explication                | <p></p> <p>Le joueur rouge passe avec le puck derrière le but et essaie de franchir la ligne bleue. Le joueur noir s'efforce, grâce à un bon timing et en travaillant bien avec la canne, de repousser le joueur rouge à l'extérieur, près de la bande.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander au joueur rouge de longer la bande</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander au joueur rouge de démarrer derrière le but (peut s'élancer des deux côtés)</li> </ul> |
| Esquisser                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Questions de développement | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment peux-tu repousser le joueur en possession du puck vers l'extérieur ?</li> <li>• La canne est-elle utile dans cet exercice ?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Vidéos                     |  <p>Forme d'entraînement</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 2:2 ANGLING-CANALISER

### Objectifs

Les joueurs/es perçoivent la vitesse et la position de l'adversaire ; ils parviennent à pousser l'adversaire respectivement sur le côté en adaptant leur propre vitesse et en faisant un arc de cercle qui canalise l'adversaire.

### Points d'enseignement

- Attaquer l'adversaire en arc de cercle de l'intérieur vers l'extérieur
- Position de base basse et stable
- Être patient
- Fermer la ligne de passe avec la canne
- Stick on puck

### Explication



2 : 2 dans la zone neutre, si le porteur du puck peut passer à travers le cercle central dans la moitié offensive, l'équipe reçoit 1 point supplémentaire. Si une équipe marque un but ou si le puck quitte la zone, vous remettez un nouveau puck derrière un but.

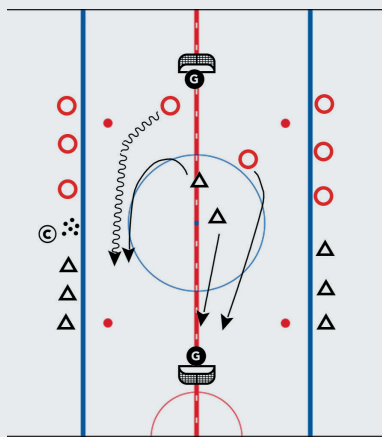


- 1:1



- Pas de passes dans la moitié défensive

### Esquisser



### Questions de développement

- Comment as-tu réussi à pousser le porteur du puck vers l'extérieur ?
- Comment as-tu réussi à séparer l'adversaires du puck ?

### Vidéos

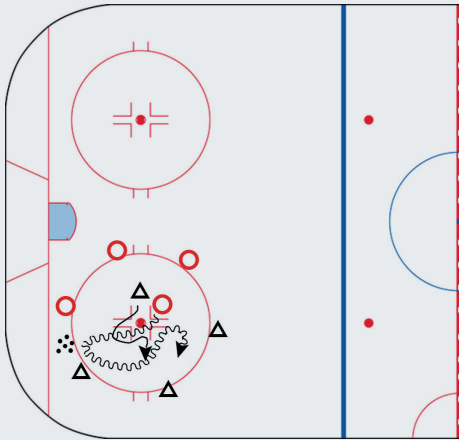


Forme d'entraînement

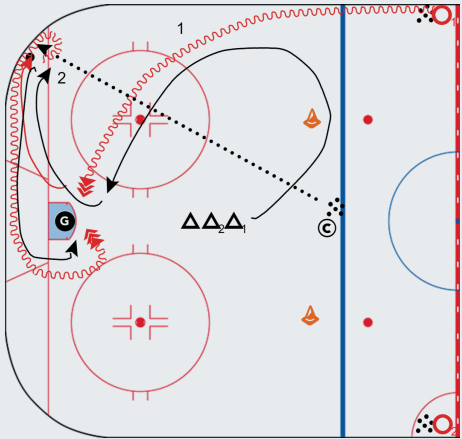


Stick on puck

## 1:1 DANS LE CERCLE– STICK ON PUCK

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b>                  | En utilisant leur canne avec précision, les joueurs visent le puck au contact de la canne de leur adversaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Points d'enseignement</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canne en permanence sur la glace et chercher à balayer ou à piquer le puck</li> <li>• Regard sur le haut du corps de l'adversaire avec un œil sur le puck</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Explication</b>                | <p></p> <p>1 : 1 dans le cercle d'engagement avec des rôles définis. En utilisant sa canne, le joueur qui défend essaie de faire perdre le puck au joueur en possession du puck et de le faire sortir du cercle. Si la manœuvre réussit, le joueur qui attaque reçoit un nouveau puck. Combien de fois le joueur qui défend y parvient-il ? Coup de sifflet et changement après 45 secondes.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rétrécir la zone de jeu</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:2</li> </ul> |
| <b>Esquisser</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Questions de développement</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans quelle mesure as-tu réussi à t'emparer du puck uniquement à l'aide de ta canne ?</li> <li>• Comment as-tu fait pour avoir accès au puck ?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Vidéos</b>                     | <div>          Forme d'entraînement       </div> <div>          Stick on puck       </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 1:1 ANGLING-DRILL DE CANALISATION

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b>                  | Les joueurs/euses adaptent le tempo et la position aux adversaires, font pression sur le puck avec leur propre canne et séparent les adversaires du puck.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Points d'enseignement</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approche de l'adversaire en arc et de cercle, adaptation de la vitesse à l'adversaire</li> <li>• Rester à l'intérieur</li> <li>• Stick on puck</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Explication</b>                | <p></p> <p>Le/la joueur/euse rouge commence derrière la ligne rouge avec le puck et attaque le but. Dans le même temps, les joueurs/euses noirs, attaquent le joueur/euse avec un angle favorable en arc de cercle et tente de lui prendre le puck. Si le joueur gagne le puck, elle la joue sur toi et après cette première action, tu reçois un deuxième puck. L'attaquant/e récupère le puck et tente de marquer un but, le défenseur tente de l'empêcher.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans zème action</li> <li>• Les deux joueurs/joueuses commencent à la ligne rouge</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans pylone</li> </ul> |
| <b>Esquisser</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Questions de développement</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment as-tu réussi à pousser le porteur du puck vers l'extérieur et de garder l'intérieur ?</li> <li>• Dans quelle mesure ta canne t'a aidée dans cet exercice ?</li> <li>• Comment as-tu réussi à séparer l'adversaires du puck ?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Vidéos</b>                     |  <p>Forme d'entraînement</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## DUEL À LA BANDE

### Objectifs

Les joueurs/es adaptent leur vitesse et leur position à l'adversaire et créent une pression sur le puck avec leur propre canne. Vous séparez l'adversaire du puck avec un contact physique et lui prenez le puck.  
Les joueurs/es en possession du puck gardent toujours le contrôle lors des duels sur la bande.

### Points d'enseignement

- Rôle offensif : Rester en mouvements, Head up, le dos côté de la bande contact avec cette dernière
- Rôle défensif : Gagner l'intérieur, canne sur puck, Contact physique à la bande hauteur des les mains

### Explication



Fermer la bande; La joueuser démarre immédiatement et veut marquer un but. Le/la joueur/euse sans puck a un léger retard et essaie d'éviter le but en contrôlant le/la joueur/euse en le/la canalisant sur la bande, en appuyant sur le puck avec sa propre canne et en reprenant le puck par contact physique. Une reprise de puck et marquer un but donne 1 point.

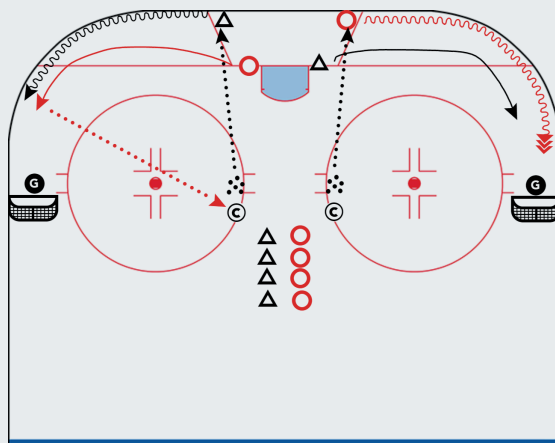


- Défenseurs, avec canne retournée



- Le gardien de but rime le puck et l'attaquant/e doit le réceptionner pour commencer l'exercice

### Esquisser



### Questions de développement

- Comment as-tu pu garder le puck sous contrôle malgré la pression des adversaires ?
- Avec quel comportement t'es-tu senti en sécurité lors des duels contre la bande ?
- Comment as-tu réussi à reprendre le puck de l'adversaire ?

### Vidéos

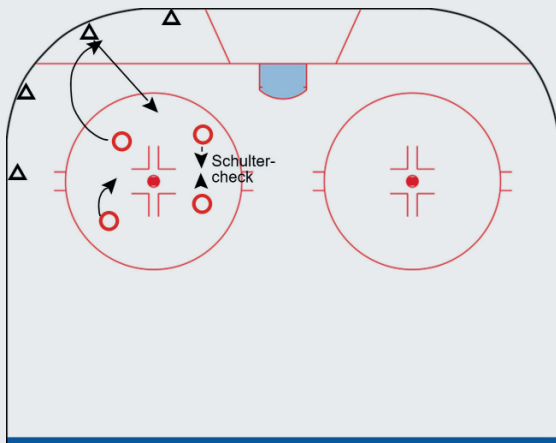


Forme d'entraînement

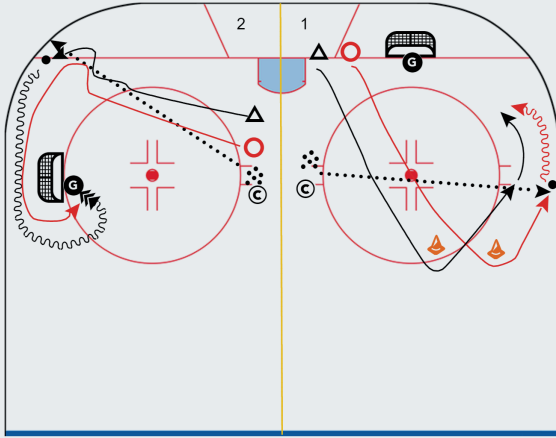


Canne active

## CHECK AVEC L'ÉPAULE DANS LE CERCLE

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b>                  | Les joueurs/euse peuvent donner et accepter correctement des checks éloigner des bandes et à la bande.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Points d'enseignement</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position basse</li> <li>• Canne sur la glace, coudes collés au corps</li> <li>• Contact épaule contre épaule</li> <li>• Contact visuel</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Explication</b>                | <p></p> <p>Les joueurs/euses rouges patinent dans le cercle et se donnent des checks. Un check avec l'épaule ne peut être effectué que s'il y a un contact visuel mutuel.</p> <p>Si un/e joueur/euse a exécuté 4 checks, il/elle patine en arc de cercle et cherche un/une joueur/euse noir pour lui donner un léger check. Le check de l'épaule ne peut être exécuté que s'il y a un contact visuel mutuel. Après cela le/la joueur/euse noir entre dans le cercle et l'exercice recommence.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans le cercle toujours les mêmes joueuses</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs/euses à la bande sont en mouvements</li> <li>• Avec puck</li> </ul> |
| <b>Esquisser</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Questions de développement</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment as-tu réussi à garder l'équilibre lors du check avec l'épaule ?</li> <li>• Qu'attends-tu de l'adversaire pour que le check de l'épaule soit correctement exécuté ?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Vidéos</b>                     |  <p>Forme d'entraînement</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 1 : 1, COURSE POUR REPRENDRE LE PUCK PERDU

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b>                  | Se disputer des pucks sur la glace afin de savoir si les joueurs résistent bien à la pression.<br>Veiller à faire toujours preuve de loyauté et de fair-play dans les duels.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Points d'enseignement</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rôle offensif : Head up, adopter une vision radar, prendre le meilleur sur l'adversaire grâce à des feintes et à des changements de vitesse et de direction, se préparer aux charges</li> <li>Rôle défensif : gagner la zone entre l'adversaire et le but, stick on puck, opter pour le contact physique contre la bande, respect</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Explication</b>                | <p>● ● ●</p> <p>1) L'entraîneur envoie le puck contre la bande. Lorsque le puck la touche, les deux joueurs s'élancent, font le tour des cônes et luttent pour s'en emparer. Le joueur qui touche le puck en premier prend le rôle offensif et essaie de marquer. L'autre essaye de l'en empêcher, de récupérer le puck et de le passer à l'entraîneur.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer l'exercice sans course pour le puck</li> <li>Utiliser des cônes pour indiquer le changement de direction avant la reprise du puck</li> </ul> <p>● ● ●</p> <p>2) Effectuer l'exercice sans indiquer de trajectoire et sans cônes</p> |
| <b>Esquisser</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Questions de développement</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comment savais-tu où se trouvait ton adversaire ?</li> <li>Dans quelles circonstances es-tu disposé à effectuer des charges corporelles ?</li> <li>Comment as-tu réussi à prendre le puck à ton adversaire ?</li> <li>Existe-t-il des situations dans lesquelles tu ne cherches pas le contact physique par respect envers ton adversaire ?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Vidéos</b>                     |  <p>Forme d'entraînement</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 1:1, BATAILLE DANS LE SLOT

### Objectifs

Défendre le slot et empêcher l'adversaire de marquer. Veiller à faire toujours preuve de loyauté et de fair-play dans les duels avec les adversaires. Se battre dans le slot, pour se placer dans des positions pour marquer un but.

### Points d'enseignement

- Rôle défensif : se placer entre l'adversaire et le but, stick on puck, respect
- Rôle offensif : protéger le puck, prendre le meilleur sur l'adversaire grâce à des feintes et à des changements de vitesse et de direction, tirer au but pour marquer, être prêt pour le rebond

### Explication



1 : 1 dans le slot ; la surface de jeu est délimitée par de petites bandes pour les joueurs qui sont en pause. Pendant l'engagement, les joueurs conservent les rôles offensifs et défensifs. Le joueur qui attaque essaie de marquer des buts et le joueur qui défend cherche à empêcher les buts ainsi qu'à s'emparer du puck. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Changement de joueuses après 45 secondes.

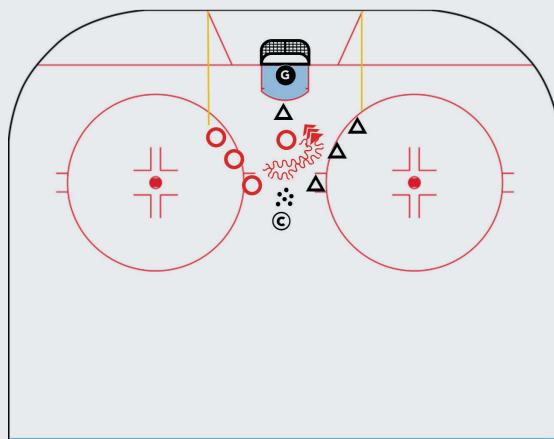


- Demander au joueur en défense de tenir sa canne à l'envers



- Réaliser l'exercice avec deux joueurs en défense contre un joueur en attaque

### Esquisser



### Questions de développement

- Comment as-tu réussi à prendre le puck à ton adversaire ?
- Comment as-tu réussi à gagner l'espace entre l'adversaire et le but ?
- Comment as-tu réussi à conserver l'espace entre l'adversaire et le but ?

### Vidéos

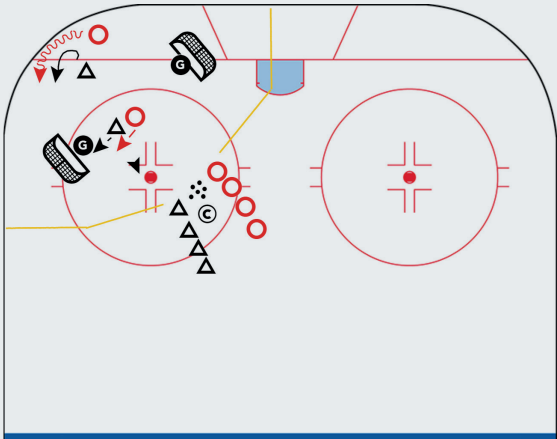


Forme d'entraînement



Slot-Battle

## 2 : 2 DANS LE COIN SUR 2 BUTS

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b>                  | Les joueurs/euses défendent leur propre slot et empêchent les adversaires de marquer des buts. Ils disputent les duels à tous moments avec fairplay et avec le respect nécessaire envers l'adversaire. Les joueurs/euse se battent dans le slot pour chercher des positions favorables, pour pouvoir marquer des buts.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Points d'enseignement</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôles défensifs</li> <li>• Inside, stick on puck, contact physique pour séparer les adversaires du puck, défendre l'espace devant le but (box-out), garder un œil sur le puck, respect</li> <li>• Rôles offensifs</li> <li>• Protéger le puck, avec des feintes et des changements de direction rapides, déjouer les adversaires, aller sur les rebonds, la tête haute.</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| <b>Explication</b>                |  <p>2 : 2 dans le coin sur 2 buts. La zone de jeu est limitée par des toblerones. Si le puck quitte la zone de jeu ou s'il y a un but mettre un nouveau puck en jeu. Après 45 secondes changement d'équipes.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2:2</li> </ul> |
| <b>Esquisser</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Questions de développement</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment as-tu réussi à séparer les adversaires du puck ?</li> <li>• Comment as-tu réussi à rester à l'intérieur (inside) ?</li> <li>• Y a-t-il des situations où, par respect pour l'adversaire tu n'as pas cherché le contact physique ?</li> <li>• Comment as-tu réussi à te démarquer de l'adversaire ?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Vidéos</b>                     |  <p>Forme d'entraînement</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |