

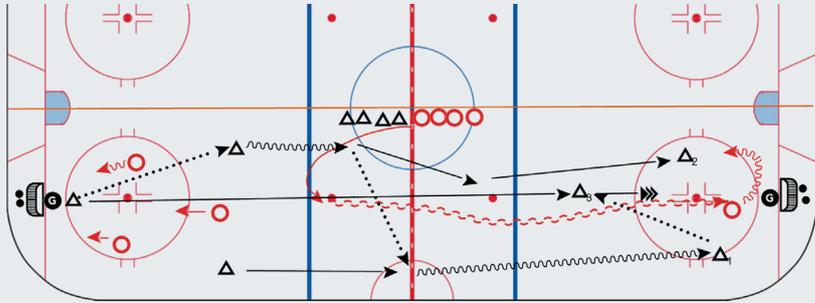
ATTAQUER AVEC DÉTERMINATION APRÈS AVOIR RÉCUPÉRÉ LE PUCK

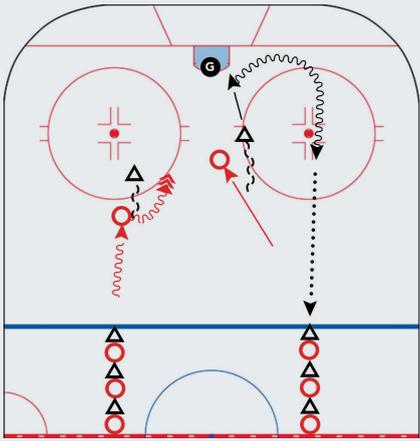


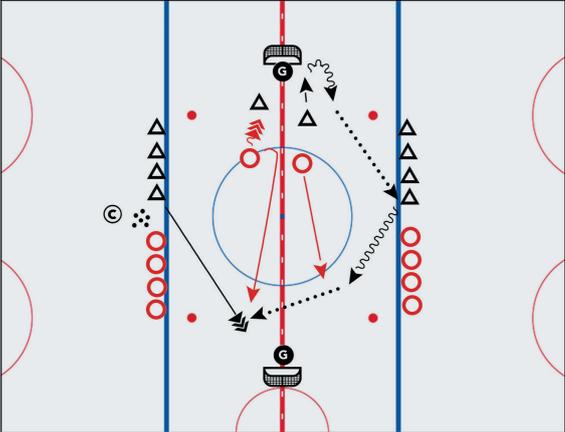
Cours en ligne «Switch Quick»

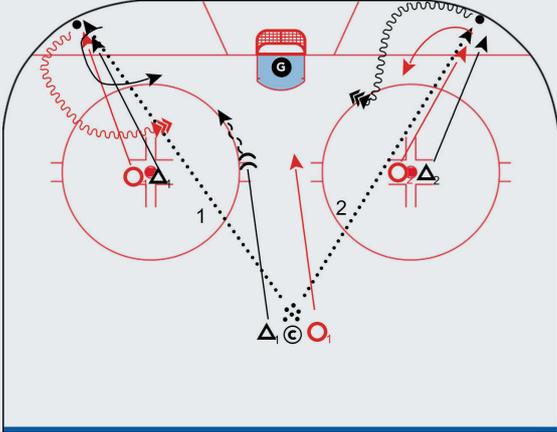
Une fois que les joueuses ont récupéré le puck, dans n'importe quelle zone, elles repartent immédiatement à l'attaque (transition) et tentent de marquer un but. Quand l'équipe adverse perd le puck, elle est souvent désorganisée et hors position. Il faut alors en profiter. Les joueuses de l'équipe qui n'a pas le puck (Support, Triangle, Distance) ouvrent des espaces pour celle qui le conduit. Elles y parviennent en se démarquant et en appelant (communication) le puck, ou en attirant les adversaires à elles. Pour réussir un passage rapide de la défense (feu rouge) à l'attaque (feu vert), les quatre rôles doivent être remplis. La joueuse en possession du puck (P) se défait rapidement de l'adversaire et cherche une ouverture. La coéquipière (S) se démarque, peut recevoir une passe et soutient P. La coéquipière (T) complète le triangle d'attaque et la coéquipière (D) ouvre le jeu en profondeur ou peut réceptionner une passe dans le haut du slot.

2 : 3, DRILL À UN PUCK, MOITIÉ DE LA SURFACE DU JEU

Objectifs	Lancer immédiatement l'attaque après avoir récupéré le puck tandis que les joueuses en attaque ouvrent la voie à la joueuse en possession du puck (P) en se démarquant.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Démarquage rapide de l'adversaire une fois le puck récupéré jouer vers l'avant • Head up et lecture de la situation de jeu • Communication les unes avec les autres • Suivi de l'attaque par les défenseuses et recherche de la conclusion • Soutien de la joueuse proche du puck (S) à la joueuse en possession du puck tandis que l'autre joueuse (T) complète le triangle
Explication	<p>  Après avoir récupéré le puck, la joueuse qui défend passe le plus rapidement possible le puck aux deux attaquantes disponibles dans le haut du slot. Dans le même temps, l'adversaire se positionne entre la ligne bleue et la ligne rouge pour défendre la ligne bleue et son but. Les attaquantes partent vers le but à 2 : 1, avec une défenseuse qui soutient l'attaque, créant une situation de 3 : 1. En cas de perte du puck, l'équipe adverse réagit immédiatement. Lorsqu'un but est marqué, la joueuse qui défend envoie un puck qui se trouve derrière le but (dépôt) aux attaquantes. </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas attaquer, lors de la perte du puck, la défenseuse qui fait la relance </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> • Jouer 3 : 2 sur toute la surface de jeu </p>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment trouves-tu quelqu'un à qui faire une passe après avoir récupéré le puck ? • Comment peux-tu t'intégrer dans la conclusion de l'action ? • Comment peux-tu apporter ton soutien à la joueuse en possession du puck ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

2:2 TRANSITION DANS UN 1 TIERS	
Objectifs	Les joueurs/ses défensifs lancent l'attaque immédiatement après avoir gagné le puck. Les joueurs/ses offensifs attaquent avec détermination après pris le puck et profitent de la situation désorganisée de l'adversaire.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir gagné le puck, se détacher rapidement de l'adversaire et attaquer Head up Après avoir gagné le puck, exercer immédiatement une pression sur le but et chercher à marquer le but Communication En cas de transition combler la distance
Explication	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>2 joueurs/ses rouges attaquent le but, les deux joueurs/ses noirs tentent de l'empêcher et de conquérir le puck. Une fois qu'ils ont capturé le puck, ils passent à leurs propres coéquipiers/ères sur la ligne bleue et quittent le jeu. Ceux-ci attaquent maintenant les joueurs rouges, qui prennent immédiatement le rôle de défenseurs après la perte de puck. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, vous placez un nouveau puck dans le jeu.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Dès que le/la défenseur a le puck sous contrôle, il/elle ne peut plus être attaqué par l'adversaire. D'abord une passe à l'attaquant/e puis attaquer. </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> 3:3 dans une moitié de la glace. Les joueurs/joueuses en attente sont placés derrière la ligne médiane. La passe, aux prochains joueurs, peut se faire qu'après avoir franchi la ligne bleue. Les joueurs/joueuses de remplacement peuvent également être placés dans le tiers. </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir gagné le puck, comment as-tu réussi à te démarquer de l'adversaire et à trouver une station de passe ? As-tu réussi à utiliser les espaces libres après le passage du puck et à créer avec les autres joueurs/euses des occasions de but ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

2:2, JEU DE TRANSITION	
Objectifs	Lancer immédiatement l'attaque après avoir récupéré le puck. Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck en exploitant efficacement les ouvertures.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Démarquage rapide de l'adversaire une fois le puck récupéré et jeu vers l'avant • Head up et lecture de la situation de jeu • Pression immédiate sur le but et recherche de la conclusion en marquant un but une fois le puck récupéré • Communication avec les coéquipières
Explication	<p>● ● ●</p> <p>2 ; 2 dans la zone médiane L'équipe rouge, en attaque, tente de marquer un but. L'équipe noire, en défense, cherche à l'en empêcher et à récupérer le puck. Si l'équipe noire y parvient, elle fait une passe sur la ligne bleue à ses coéquipières, après quoi les joueuses noires sortent du jeu. À peine entrés en jeu, les nouvelles joueuses noires attaquent immédiatement. Les joueuses de champ rouges quant à elles se replient rapidement et essaient à leur tour de récupérer le puck. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort de la zone ou qu'un but est marqué.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander aux adversaires de ne plus attaquer dès que la défenseuse a le contrôle du puck <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer les deux joueuses des deux équipes (après la passe à la ligne bleue de l'équipe en défense)
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Après avoir récupéré le puck, comment as-tu réussi à te démarquer de ton adversaire et à trouver un coéquipier pour lui passer le puck ? • Après avoir récupéré le puck, comment as-tu réussi à utiliser les ouvertures et à créer des occasions de but avec ta coéquipière ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

2 : 2 / 3 : 3 EN ZO DEPUIS LE COIN	
Objectifs	Les joueurs/euses se démarquent de l'adversaire après avoir récupéré le puck avec un patinage explosif pour essayer d'attaquer le but.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir gagné le puck, chercher rapidement la conclusion d'attaque Le/la coéquipier/e offensif (S) se démarque librement et est prêt pour le rebond Le/la coéquipier/e offensif (T) patine pour former un triangle Marquer des buts Communication
Explication	<p>● ● ●</p> <p>Près des points d'engagement et de vous, il y a un/e joueur/euse par équipe, vous jouez un puck dans le coin. Dès qu'il touche la bande, le duel pour le puck commence. Celui qui vient du coin avec le puck joue offensivement. Une fois que le/la joueur/euse sort du coin avec le puck, vous donnez un signal et les deux joueurs/joueuses à côté de vous entrent en jeu dans le rôle où se trouve leur équipe. Une fois que la première action se termine, donner un nouveau puck dans l'autre coin. Si l'équipe défensive gagne le puck, elle joue pour te faire la passe.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> Déterminer le rôle défensif et offensif avant le début de l'exercice <p>● ● ●</p> <p>–</p>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment as-tu réussi à sortir du duel avec le puck ? Qu'as-tu fait pour créer des opportunités dangereuses ? Comment vous êtes-vous positionnés à trois pour réussir le mieux possible ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

2:2-BATAILLE + JOKER

Objectifs

Les joueurs/euses se détachent de l'adversaire après avoir récupéré le puck avec un patinage explosif et attaquent le but.

Points d'enseignement

- Après avoir gagné le puck, se démarquer rapidement de l'adversaire et attaquer
- Recherche rapide de la conclusion, le but
- Marquer des buts

Explication



Un/une joueur/euse par équipe se positionne de chaque côté du trapèze et chaque équipe a un joker offensif qui ne peut que passer. Vous tirez un puck dans la zone du gardien et dès qu'il touche la bande, le jeu commence. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, remettre un nouveau puck dans la zone du gardien. Après 1 minute, changement des joueuses.

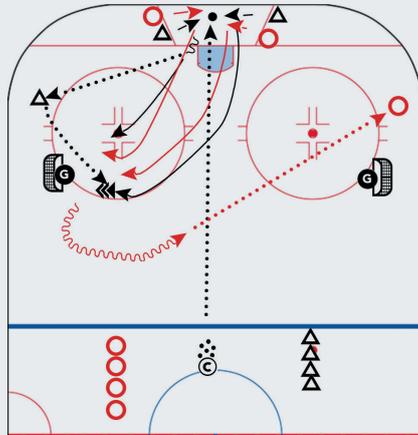


- Définir la propriété du porteur du puck pour le début du jeu



- Le joker ne doit posséder le puck que pendant 2 secondes et doit ensuite le jouer

Esquisser



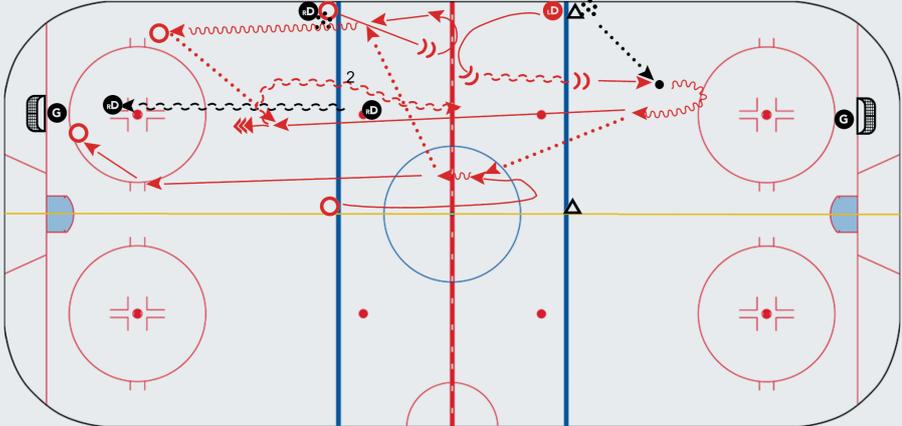
Questions de développement

- Comment as-tu réussi à sortir du duel avec le puck ?
- Qu'as-tu fais pour créer des opportunités dangereuses ?

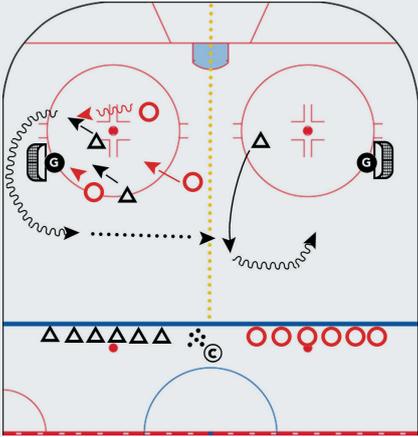
Vidéos

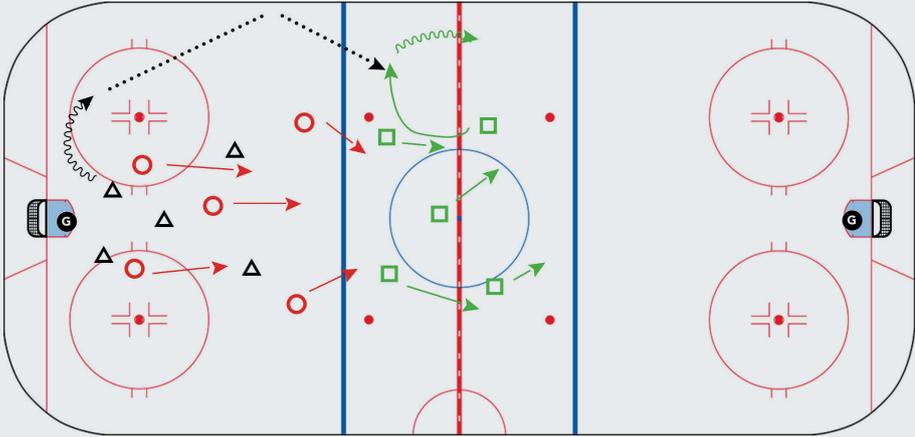


Forme d'entraînement

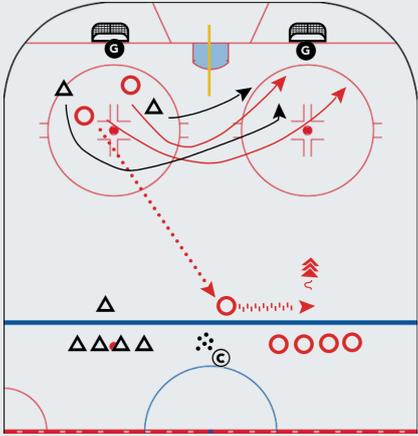
2/3 :1 - REGROUPEMENT DEMI - GLACE	
Objectifs	Après avoir gagné le puck, le/la défenseur/e lance immédiatement l'attaque et intervient dans le jeu offensif. Les joueurs/joueuses offensifs se démarquent et ouvrent le passage pour le/les coéquipiers/es (P) avec le puck par le biais des lignes de passes libres et ciblées.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Head up • Le défenseur/e doit pivoter rapidement et jouer en avant • Les membres de l'équipe doivent communiquer entre eux • Le défenseur/e doit immédiatement suivre l'attaque et aller à la conclusion • Le/la joueur/euse (S) donne un soutien immédiat au porteur du puck ; L'autre joueur/euse (T) forme le triangle
Explication	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Le défenseur/e rouge démarre en avant vers la ligne rouge, patine en arrière jusqu'à la ligne bleue, se met sur patinage avant et prend le puck. Ensuite, il/elle fait un virage et joue le puck à l'un de ses coéquipiers / ères qui ont commencé de patiner à partir de l'autre ligne bleue. Ensemble, ils affrontent le/les défenseurs/es noirs, et le/les défenseurs/es rouges suivent le jeu pour créer un 3:1. Après avoir terminé la conclusion d'attaque, vous sifflez et la même chose recommence avec les joueurs/joueuses noires. Le/les défenseurs /s rouges restent et défendent leur but.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur défensif ne peut intervenir que dans sa propre zone défensive. <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Un/une adversaire met la pression sur le/les défenseurs/es qui réalise la sortie de zone. • Après la fin de la première conclusion (après le coup de sifflet), tu passes un deuxième puck à l'équipe offensive et les deux attaquants/es attaquent à nouveau avec un 2:1 le même but.
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment as-tu réussi à trouver une situation de jeu après avoir gagné le puck ? • Comment as-tu pu t'impliquer dans la conclusion ? • Comment as-tu pu soutenir le/les porteur/ses du puck ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

3 : 3, TOUTE LA SURFACE DE JEU, MODE RUGBY	
Objectifs	En possession du puck attaquer immédiatement et patiner pour gagner de l'espace. Mettre la pression sur la joueuse en possession du puck et se proposer comme option de passe.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Gain immédiat de l'espace vers l'avant quand on est en possession du puck • Démarquage derrière la joueuse en possession du puck et pas d'attente pour les joueuses en attaque • Recherche de la conclusion et récupération du puck après rebond • Communication avec les coéquipières
Explication	<p></p> <p>3 : 3 dans une zone sur deux buts. Les passes ne peuvent s'effectuer que vers l'arrière. En revanche, les déplacements avec le puck vers l'avant et les tirs sont autorisés. Redonner un puck dans la zone de la gardienne chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Changement de joueurs après une minute.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agrandir la surface de jeu • Jouer à 4 : 4 <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la surface de jeu
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment as-tu réussi à gagner rapidement de l'espace en étant en possession du puck ? • Quel soutien as-tu reçu de tes coéquipières ? • Quel soutien as-tu apporté à la joueuse en possession du puck ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

3 : 2-JEU DANS UNE ZONE	
Objectifs	L'équipe défensive lance immédiatement l'attaque après avoir remporté le puck. Les joueurs / joueuses offensifs attaquent avec détermination après le maintien du puck et utilisent efficacement les espaces libres.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Se démarquer rapidement de l'adversaire après avoir récupéré le puck et jouer en avant Head up Après avoir reçu le puck, exercer immédiatement une pression sur le but et chercher à marquer le but
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Jouer 3 : 3 dans un tiers sur 2 buts, où seulement deux joueurs/joueuses sont autorisés à défendre dans leur propre moitié. Cela signifie qu'un/e joueur/euse se trouve toujours dans la moitié offensive. Si l'équipe qui défend gagne le puck, elle doit jouer le plus rapidement possible au joueur qui est dans la moitié offensive et aller avec en l'attaque. Les deux adversaires les plus en arrière reculent immédiatement et le/la troisième reste dans la moitié offensive. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, donner un nouveau puck dans la zone du gardien.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Jouer 2 : 2 </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Définir le type de passes aux joueurs qui est dans la moitié offensive, par exemple, uniquement sur le backhand </div> </div> </div></div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir remporté le puck, comment as-tu réussi à te démarquer de l'adversaire et à trouver quelqu'un pour jouer ? Comment as-tu réussi à utiliser les espaces libres après le passage du puck et à créer avec les autres joueurs des occasions de marquer ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

5 : 5/5 : 0 ET BACKCHECKER	
Objectifs	L'équipe défensive lance immédiatement l'attaque après avoir récupéré le puck. Les joueurs / joueuses offensifs attaquent avec détermination après le gain du puck et utilisent efficacement les espaces libres.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Se détacher rapidement de l'adversaire après avoir récupéré le puck et attaquer le but Lire la situation de jeu et Head up Après le gain du puck, exercer immédiatement une pression sur le but et chercher de marquer le but Communication avec les autres joueurs/joueuses
Explication	<p>● ● ●</p> <p>L'équipe rouge attaque et tente de marquer un but. Si l'équipe noire récupère le puck, elle tente de jouer un/e joueur/euse de l'équipe verte le plus rapidement possible dans la zone neutre. Si cela réussit, l'équipe verte attaque, l'équipe rouge défend rapidement et tente de récupérer le puck. Si cela réussit, ils essaient également de jouer dans la zone centrale avec l'équipe - par exemple, noire. S'il y a 20 joueurs/joueuses, il peut y avoir une autre équipe bleue. S'il y a un but donner un nouveau puck.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> L'équipe défensive ne doit pas être perturbée dans la sortie de zone en cas de possession du puck 3:3 sur une demi-glacé <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne jouer qu'un/e joueur/euse spécifique dans la zone centrale
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir récupéré le puck, comment as-tu réussi à te démarquer de l'adversaire et à trouver quelqu'un pour jouer ? Comment as-tu réussi à utiliser les espaces libres après le passage du puck et à créer avec le/les autres joueurs/euses des occasions de but ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

2 : 2 AVEC JOKER SUR UN DEMI TIERS

<p>Objectifs</p>	<p>Après avoir gagné le puck, les défenseurs/e lancent immédiatement l'attaque, utilisent efficacement les espaces libres et attaquent avec détermination.</p>
<p>Points d'enseignement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Après avoir gagné le puck, se démarquer rapidement de l'adversaire et passer au défenseur/e • Head up • Créer immédiatement une pression sur le but et se mettre en position de marquer un but • Le défenseur/e doit chercher le milieu
<p>Explication</p>	<p></p> <p>Match 2 : 2 dans un demi-tiers. Une fois que l'équipe rouge a gagné le puck, les joueurs/euses doivent rapidement faire une passe au défenseur/e sur la ligne bleue et attaquer l'autre but. Le/la défenseurs sur la ligne bleue peut se déplacer jusqu'au cercle d'engagement et ne peut que tirer. Team noir défend et tente de récupérer le puck. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, remettre un nouveau puck dans la zone du gardien, après 45 secondes, changement de joueur.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs/joueuses des deux équipes sont déjà positionnés de l'autre côté <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joker n'est pas seulement statique sur la ligne bleue, il se déplace aussi dans l'autre moitié du jeu
<p>Esquisser</p>	
<p>Questions de développement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Après avoir récupéré le puck, comment as-tu réussi à te démarquer de l'adversaire et à trouver une station de passe ? • Qu'as-tu fait pour atteindre une position dangereuse de marquer ?
<p>Vidéos</p>	 <p>Forme d'entraînement</p>