

CRÉER DES SITUATIONS DE SURNOMBRE ET LES EXPLOITER AVEC SUCCÈS ET L'EXPLOITER

En règle générale, les joueurs doivent se démarquer d'un adversaire avant de pouvoir se mettre en position de tir. Dans ce cas, il faut profiter des compétences individuelles ou des interactions (Support, Triangle).

Dans la phase verte, les joueurs créent une situation de surnombre en se positionnant à proximité du joueur en possession du puck (P) un joueur de plus que l'équipe adverse. Principe important : les joueurs sans puck se placent de façon que P ait toujours deux options de passe.

3 : 3, UN JOKER EN CHARGE DE LA CONSTRUCTION DU JEU

Objectifs

Ouvrir la voie de la passe au joueur en possession du puck en se démarquant activement, gagner de l'espace ainsi que du temps et créer une situation de surnombre.

Points d'enseignement

- Communication avec le joueur en possession du puck
- Ouverture de la ligne de passe en changeant de vitesse et de direction
- Soutien de S à P, ce qui crée une situation de deux contre un (contre le forechecker)

Explication



3:3 dans une zone, sur deux buts, avec un joker derrière chaque but. Si l'équipe en défense gagne le puck dans son camp, elle fait une passe au joker qui relance l'attaque. Celui-ci peut se déplacer librement avec le puck, mais doit avoir fait la passe à hauteur du point d'engagement. Il repart ensuite derrière le but. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Changement de joueur après une minute.

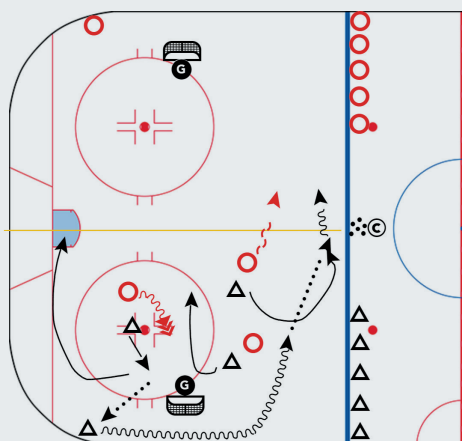


- Jour en 2 : 2
- Laisser le joker patiner jusqu'à la ligne centrale



- Exiger du joker qu'il passe le puck dans les trois secondes

Esquisser



Questions de développement

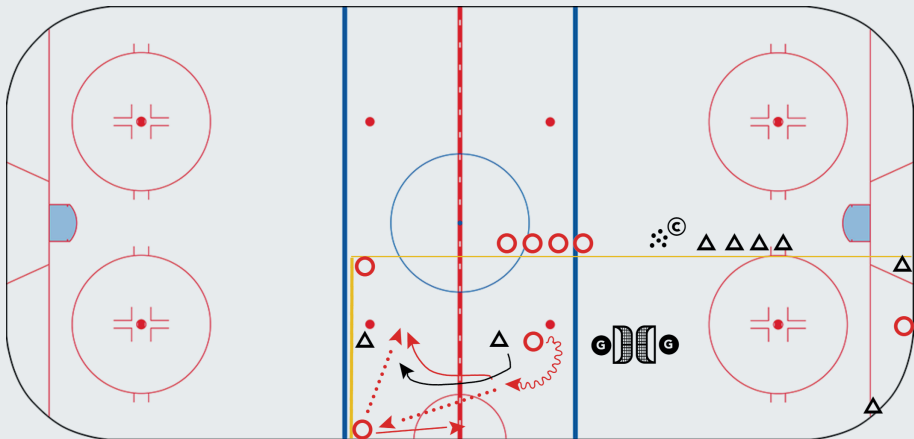
- Que fais-tu pour soutenir le joueur en possession du puck et être une option de passe ?
- Comment communique-tu avec le joueur en possession du puck ?

Vidéos



Forme d'entraînement

GIVE-AND-GO PASSE ET VA CROSBY-GAME

Objectifs	Le/la porteur du puck se démarque pour une passe à un/e joueur/euse après s'être démarqué.
Points d'enseignement	- Se démarquer immédiatement après la passe avec des changements de vitesse et de direction - Exploiter les phases de surnombre
Explication	 Le début du jeu est un 1-1. Un Joker de chaque équipe est intégré. Le jeu est obtenu en faisant avec lui une double passe - un passe et va. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, remettre un puck en jeu. Au bout de 60 secondes, sifflez : les joueurs actifs sortent, les jokers manquants sont remplacés et un nouveau 1 : 1 démarre.  - Le joker peut intervenir dans le jeu après avoir reçu la passe  - Le joker doit passer le puck dans les 2 secondes
Esquisser	
Questions de développement	- Qu'as-tu fait pour redevenir une option de passe immédiatement, se démarquer pour une nouvelle passe ? - Avez-vous réussi à exploiter avec succès les situations de surnombre ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

CRÉER DES SITUATIONS DE SURNOMBRE ET LES EXPLOITER AVEC SUCCÈS ET L'EXPLOITER

2:2, GIVE AND GO

Objectifs

Suivre la passe faite au coéquipier et se proposer immédiatement comme option de passe en se démarquant après avoir fait la passe, créant ainsi de l'espace et du temps pour les actions suivantes.

Points d'enseignement

- Recherche immédiate de l'espace libre après la passe en changeant de vitesse et de direction
- Exploitation rapide de la situation de surnombre

Explication



2 : 2 dans une zone avec deux jokers dans chaque équipe. Après avoir récupéré le puck dans la zone défensive, le joueur doit d'abord faire la passe au joker, qui doit remettre le puck en jeu : c'est un give and go. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Changement de joueurs/es après 45 secondes. Les jokers deviennent des joueurs de champ et de nouveaux jokers prennent place.

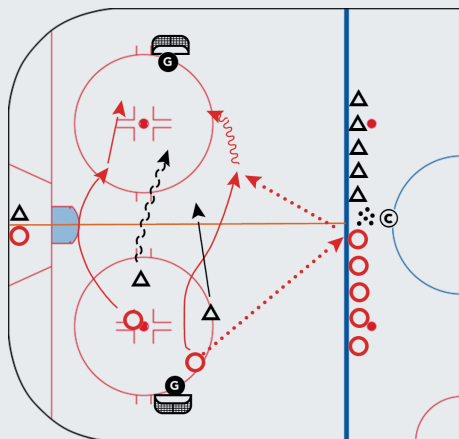


- Donner la possibilité au joker de faire une passe aux deux joueurs
- Donner la possibilité au joker de s'impliquer dans le jeu jusqu'à ce que la passe soit effectuée



- Jouer à 3 : 3

Esquisser



Questions de développement

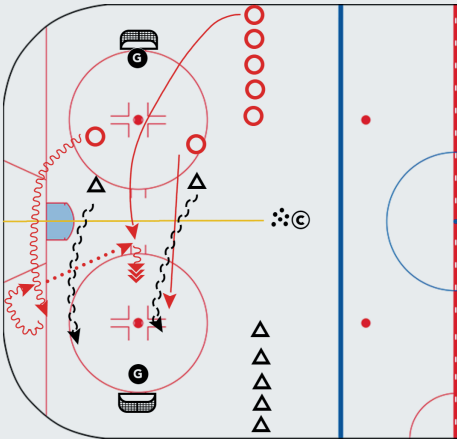
- Qu'as-tu fait pour pouvoir immédiatement te démarquer et être à nouveau disponible après une passe ?
- Comment l'équipe a-t-elle su exploiter les situations de surnombre ?

Vidéos



Forme d'entraînement

2:2, JOKER VOLANT, UNE ZONE

Objectifs	Créer en attaque une situation de surnombre avec le joueur supplémentaire et en tirer parti. En patinant activement, le joueur supplémentaire s'engage dans le jeu offensif et crée ainsi une autre option de jeu dans l'ouverture.
Points d'enseignement	• Equipe offensive : conserver la possession du puck et créer une pression vers le but • 2:2: créer un surnombre contre un défenseur • Joker volant : se proposer dans l'ouverture et compléter ainsi le triangle (haut du slot ou devant le but)
Explication	 2 : 2 sur deux buts. Le joker volant peut intervenir dans le jeu dès que son équipe est en possession du puck dans la moitié offensive. Il ne peut participer qu'à l'offensive et doit quitter immédiatement la glace si son équipe perd le puck. Si son équipe récupère le puck dans la moitié offensive, un nouveau joker volant fait son entrée. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Changement de joueuses après une minute.  • Placer les jokers déjà sur la ligne centrale imaginaire au bord de la surface de jeu  • Jouer en 3:3 sur la moitié de la surface de jeu avec le joker volant sur la ligne bleue défensive
Esquisser	
Questions de développement	• Comment l'équipe a-t-elle réussi à créer des occasions de but à 2:2 ? • Qu'est-ce qui a changé dans la situation de jeu avec l'entrée du joker volant ? • Quelle a été ton influence dans le jeu offensif en tant que joker volant et comment as-tu pu surprendre l'adversaire ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

CRÉER DES SITUATIONS DE SURNOMBRE ET LES EXPLOITER AVEC SUCCÈS ET L'EXPLOITER

3:3 DANS LA ZONE NEUTRE AVEC DES DÉFENSEURS ACTIFS

Objectifs

L'équipe offensive crée avec le/la joueur/se supplémentaire et l'utilise avec succès le surnombre. Avec le patinage actif, le/les joueurs supplémentaires s'activent dans le jeu offensif et créent ainsi une autre option de passe dans l'espace libre.

Points d'enseignement

- L'équipe offensive : protéger le puck et créer une pression sur le but
- A 3 : 3, créer également un surnombre sur un/e défenseur/e
- Joker volant : se propose en zone libre et forme ainsi le triangle (haut dans le slot ou devant le but)

Explication



3 : 3 dans une zone étendue jusqu'au cercle d'engagement, avec deux défenseurs derrière le but comme joker. Les jokers ne peuvent pas intervenir dans le jeu tant qu'ils n'ont pas reçu de passes. Peu importe quel joker est impliqué dans l'attaque, un doit toujours être derrière le but. Si les adversaires ont le contrôle du puck, le joker retourne derrière le but. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, donner un nouveau puck dans la zone du gardien. Après 1 minute, changement de joueuses.

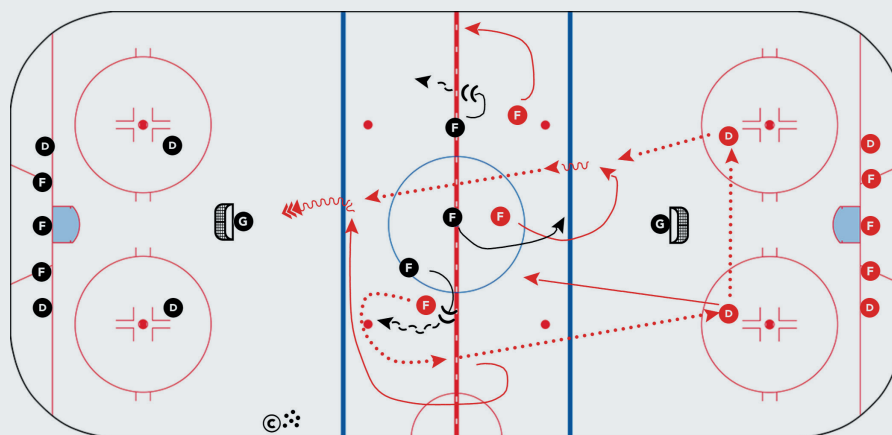


- 2 : 2 sur une demi-glace
- Les défenseurs restent dans le cercle
- 3 : 3 dans un tiers



- Le/la défenseur/e ne peut intervenir dans le jeu qu'après la ligne bleue

Esquisser



Questions de développement

- Comment avez-vous réussi à créer des occasions de but à 3:3 ?
- Qu'est-ce qui a changé dans la situation de jeu lorsque le joker est entré en jeu ?
- Comment t'es-tu intégré dans le jeu offensif en tant que joker et comment as-tu pu créer des occasions de buts ?

Vidéos



Forme d'entraînement

2:2 DEPUIS LE COIN AVEC JOKER

Objectifs

L'équipe offensive crée des situations de surnombre et les exploite grâce à des interactions intelligentes, même en nombre égal. Des coéquipiers/es offensifs supplémentaires entrent dans le jeu et créent des occasions de buts prometteuses grâce au démarquage intelligent dans les espaces libres.

Points d'enseignement

- Équipe offensive : protection du puck et créer de la pression sur le but
- A 2 : 2, créer également un surnombre sur un/e défenseur
- Défenseur/e : se démarque sur la ligne bleue ou pique dans l'espace libre dans le slot
- Créer et exploiter des chances de buts

Explication



Le défenseur rouge sur la ligne bleue donne le puck à ses attaquants/e dans le coin, qui attaquent le but dans un 2 : 2. Après la passe, le défenseur rouge/effectue un petit parcours et s'engage ensuite dans l'attaque, soit en tant que défenseur sur la ligne bleue, soit en tant qu'option de passe dans le slot. Si l'équipe noire récupère le puck, elle passe à son défenseur à la ligne bleue et la partie commence de l'autre côté. Les nouveaux joueurs/euses arrivent rapidement dans la zone et sont prêts.

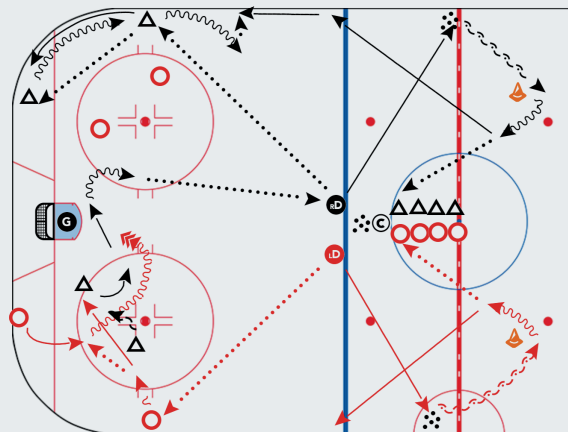


- Le défenseur/e reste à la ligne bleue



- Ajouter un troisième joueur défensif dès que le défenseur entre en jeu

Esquisser



Questions de développement

- Comment avez-vous réussi à créer des occasions de buts 2:2 ?
- Qu'est-ce qui a changé dans la situation de jeu lorsque le joker est entré en jeu ?
- Comment t'es-tu intégré dans le jeu offensif en tant que joker et comment as-tu pu créer des occasions de buts ?

Vidéos



Forme d'entraînement

CRÉER DES SITUATIONS DE SURNOMBRE ET LES EXPLOITER AVEC SUCCÈS ET L'EXPLOITER

2 X 3:2 DANS UN TIERS

Objectifs

L'équipe offensive exploite efficacement les situations de surnombre.

Points d'enseignement

- La joueuse avec le puck (P) doit mettre de la pression sur le but
- Le/la joueur/se suivant (S) est une option de passe et va au rebond
- 3 joueurs/joueuses (T) forment le triangle
- Recherche rapide de la conclusion d'attaque

Explication



3 : 2 dans un demi-tiers. Si l'équipe défensive gagne le puck, elle le donne à ses joueurs/joueuses dans l'autre moitié. Ils essayent de marquer un but. Après chaque changement de côté, les joueurs changent. Quelle équipe marque le plus de buts ? Si un but est marqué ou si le puck quitte la zone, donner un nouveau puck dans la zone de jeu.

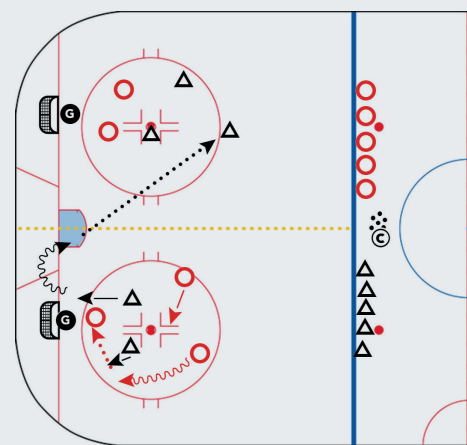


- 3:1



- Limiter le temps du jeu, pour marquer un but

Esquisser



Questions de développement

- Comment avez-vous réussi à exploiter les situations de surnombre ?
- Que devez-vous faire pour marquer plus rapidement ?

Vidéos



Forme d'entraînement

2:2 AVEC PASSE PAR LA BANDE ET SURNOMBRE SUR LES DÉFENSEURS

Objectifs	Les joueurs/euses peuvent donner le puck aux coéquipiers/ères par le biais d'une passe par la bande. Les joueurs/joueuses réussissent à créer une situation de surnombre sur les défenseurs/es.
Points d'enseignement	• Passe par la bande, angle d'entrée = angle de sortie, dosage de la passe • Créer un surnombre à l'entrée à la ZO sur les défenseurs ou après • Les joueurs/ses doivent communiquer entre eux
Explication	● ● ● Un défenseur noir cherche le puck dans le coin et passe derrière le but à l'autre défenseur. Dans le même temps, un/une attaquant/e entre profondément dans la zone et se présente comme option de passe et reçoit la passe du défenseur/de la défenseure. Maintenant les attaquants patinent avec le puck vers le point d'engagement de la ZN. Un/e coéquipier/ère se présente en ZN, mais la ligne de passe est fermée à cause des pneus. C'est pourquoi la joueuse avec le puck doit donner une passe par la bande à son collègue. Maintenant, 2 défenseurs entrent en jeu, jouant 2 : 2 contre les attaquants. Les attaquantes essaient de créer un surnombre après l'entrée dans la ZO. Au coup de sifflet, un défenseur va chercher un puck dans le coin et le passe derrière le but à son/sa partenaire de défense. ● ● ● • Pour le début de l'exercice, l'attaquant/e est déjà en place ● ● ● • Un Forechecker fait pression sur les défenseurs
Esquisser	
Questions de développement	• À quoi dois-tu veiller pour que les passes par la bande arrivent ? • Comment avez-vous réussi à créer un surnombre sur un défenseur ?
Vidéos	Forme d'entraînement