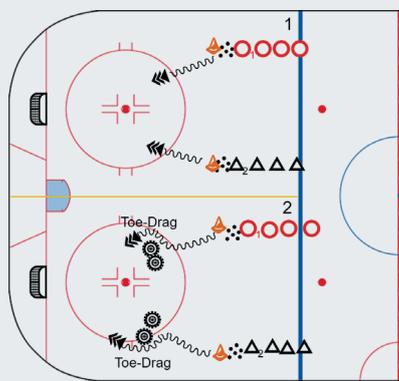
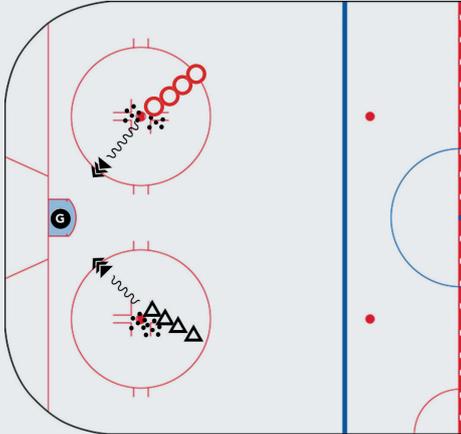
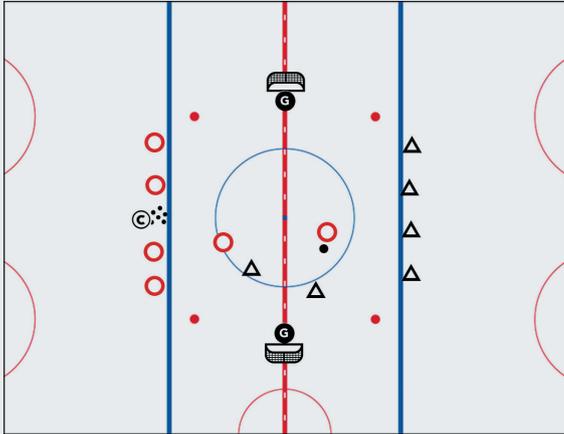


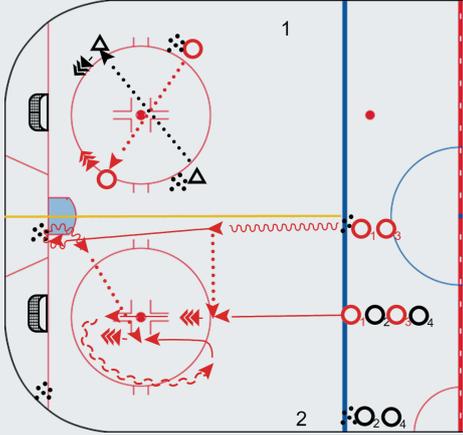
MARQUER DES BUTS DE MANIÈRE VARIÉE ET EN TOUTE SITUATION

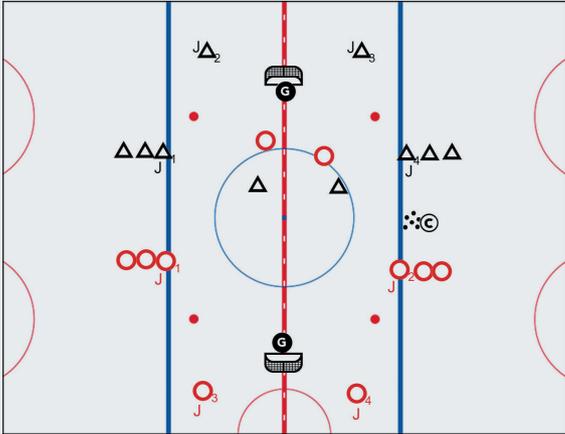
Il ne suffit pas de tirer en direction du but. À chaque fois, le tir au but est un duel avec la gardienne. Il faut apprendre à marquer le but. Un défi. Pour mettre la gardienne en difficulté, il faut le type de tir adapté à la situation – précis et par surprise. Un puck dévié est tout aussi difficile à arrêter qu'un tir masqué ou un tir après un mouvement gauche-droite. Le premier tir est souvent contré, il faut donc être prêt pour le rebond qui se trouve alors devant le but. Il faut donc réagir immédiatement et essayer à nouveau de marquer.

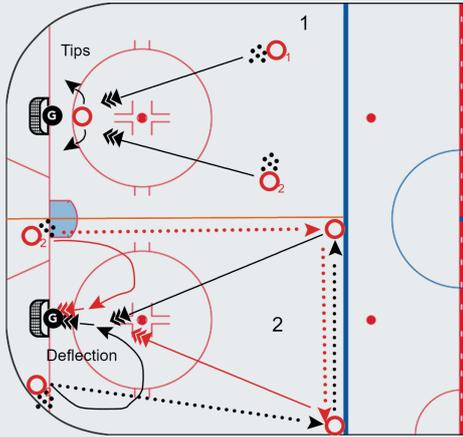
BASES DU TIR CÔTÉ COUP DROIT	
Objectifs	Être capable de tirer en pleine course en coup droit (forehand), en appui sur la jambe forte (jambe extérieure), en utilisant le flex (flexibilité) de la canne.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation des patins et des hanches en direction du but au moment du tir • Mains devant le corps: la main inférieure enfonce la palette dans la glace dans la glace, la main supérieure tire le bout du manche vers l'arrière • Haut du corps penché vers l'avant et poids dans la canne • Palette fermée, petit toe-drag
Explication	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Tir en coup droit (forehand), en appui sur la jambe forte (jambe extérieure) avec ou sans gardienne. Après deux ou trois pas d'élan, les joueuses tirent, en appui sur la jambe extérieure. Elles prennent ensuite à nouveau deux ou trois pas d'élan et tirent en appui sur leur jambe intérieure, après un petit saut. 2) Tir en coup droit (forehand) après un toe-drag sur la jambe intérieure/extérieure: les joueuses avancent avec le contrôle du puck en direction des pneus, font un toe-drag devant les pneus et tirent.  <ul style="list-style-type: none"> • Pousser avec la jambe intérieure et tirer en appui sur la jambe extérieure.  <ol style="list-style-type: none"> 1) Tirer en appui sur la jambe intérieure avec un petit saut après deux à trois pas d'élan 1/2) Patiner sans puck, recevoir une passe d'une joueuse depuis la ligne de but, tirer après avoir reçu le puck
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment réussis-tu à tirer avec le flex de la canne? • Réussis-tu à tirer en appui sur la jambe intérieure? • Tes patins sont-ils tournés vers le but après le tir? Si non, pourquoi? Que peux-tu encore améliorer?
Vidéos	 Forme d'entraînement  Position de base des mains  Tir - Toe-drag  Tirer jambe intérieure

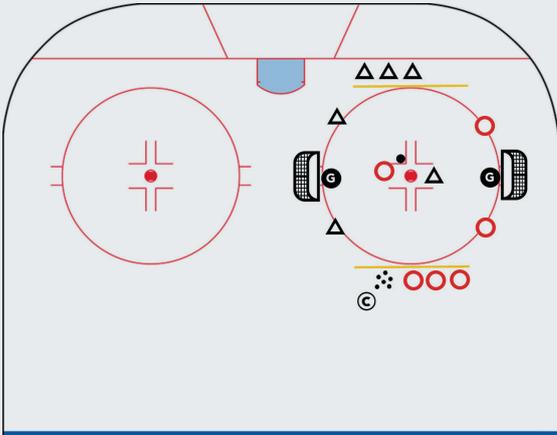
CONCOURS, QUI MARQUE LE PLUS DE BUTS	
Objectifs	Les joueurs/euses peuvent se déplacer avec un rythme adapté et marquer des buts avec un tir du poignet précis et ajusté.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Tir surprise en mouvement, sans que le gardien/enne puissent lire le départ du tir • Head up • Voir où les gardiens/ennes ont des trous pour marquer • Faire bouger les gardiens/ennes de but par de petits mouvements rapides est-ouest du puck
Explication	<p></p> <p>Deux équipes de 3 à 4 joueurs/euses, placées aux points d'engagement dans la zone d'attaque, les 2 équipes avec puck. La première joueuse/eur patine et tir au but. S'il y a but, un/e joueur/se de ce groupe peut recommencer, en cas d'échec, l'équipe adverse peut envoyer un/e attaquant/e, mais seulement lorsque le gardien/ne est prêt. Quelle équipe a marqué 10 buts en premier ?</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Départ de face vers le but <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Après l'attaque, devenir défenseur et gêner l'équipe adverse lors du tir au but • Pression par l'arrière : un/une adversaire attend sur le cercle et intervient dès que le/la tireur/euse a commencé son tir au but
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Le/a gardien/ne a-t-il/elle pu lire le départ du tir. • As-tu vu des trous pour marquer ? • Le/la gardiens/ne devaient-il/elle se déplacer avant que tu tires?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Tire en mouvement</p> </div> </div>

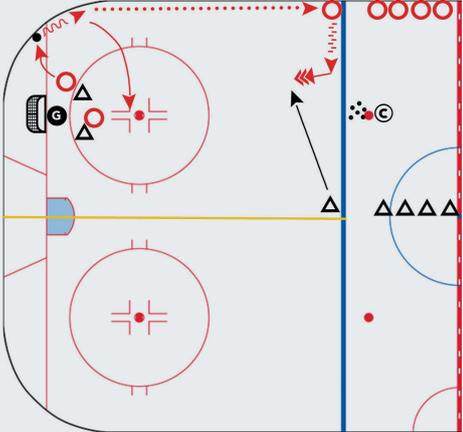
2:2 EN ZONE RESTREINTE	
Objectifs	Les joueurs/es en possession du puck créent une pression sur le but, identifient les situations pour marquer un but et les exploitent avec succès.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre de la pression sur le but • Le joueur/euse qui possède le puck cherche avec des mouvements est-ouest et des changements de direction rapides de trouver des ouvertures pour marquer le but • Cherche le défenseur qui peut tirer • Être prêt pour le rebond
Explication	<p></p> <p>2 : 2 sur 2 buts en zone médiane. Les joueuses/res en attente se placent sur les lignes bleues et empêchent le puck sortir de la zone. Si le but est marqué ou que le puck sort de la zone il y a immédiatement un nouveau puck qui est mis en jeu. Après 45 secondes, changement des 2 équipes.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Seul 1 joueuse/r en défense, 1 joueur attend dans la moitié offensive <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Seul 1 joueur/se peut attaquer, ce qui signifie qu'à partir de la ligne médiane imaginaire, seul 1 joueur/se peut attaquer et doit s'imposer 1:2
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • As-tu réussi à atteindre une bonne position pour marquer ? • Quels tirs ont été difficiles à retenir pour le/la gardien/ne ? As-tu réussi à atteindre une bonne position pour marquer ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

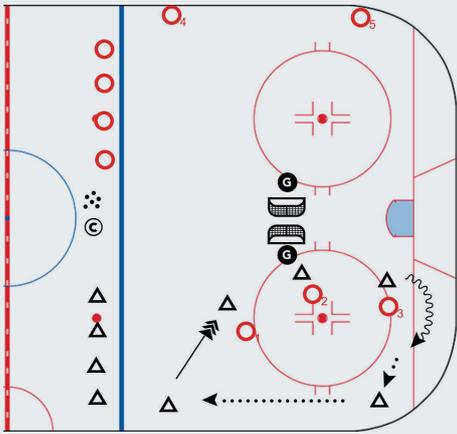
QUICK RELEASE	
Objectifs	Être en mesure de tirer, après une passe, avec un bref mouvement de réception ou un tir du poignet sur réception.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Réception de la passe en amortissant avec la canne le puck et tir sur réception dans la foulée • Prise en compte, pour la passe, du côté de la canne de la tireuse et la ligne de passe vers la palette ou entre les patins • Head up: regarder où se trouve la gardienne
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>1) Debout: passe en diagonale de la coéquipière; selon le côté de la canne, tir sur réception ou réception rapide, puis tir.</p> <p>2) La joueuse au centre sans le puck démarre sa course en même temps que la joueuse sur le côté en possession du puck. À hauteur du cercle d'engagement, la joueuse dans la zone du milieu reçoit une passe et tire directement. La passeuse récupère ensuite un deuxième puck. En marche arrière, la tireuse se replie à nouveau jusqu'en haut du slot, reçoit une deuxième passe et tire sur réception.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Choisir la variante 1 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Demander à une troisième joueuse de faire pression sur la tireuse </div> </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • À quoi dois-tu faire particulièrement attention en tant que passeuse pour que ta coéquipière puisse tirer sur réception ? • À quoi dois-tu veiller lors d'un tir sur réception ?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Quick Release</p> </div> </div>

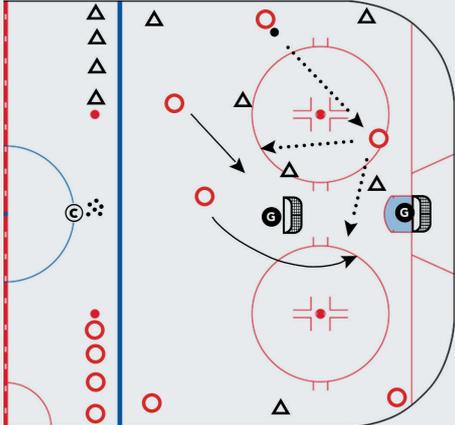
2:2 EN ZONE MÉDIANE AVEC 4 JOKERS EN OFFENSIVE	
Objectifs	Les joueurs/es perçoivent la situation de jeu avec les coéquipiers et les adversaires, qui exploitent avec succès les possibilités de marquer des buts.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Se détacher de l'adversaire par des changements rapides de direction et de vitesse Pression sur le but Préparation pour le rebond Les jokers doivent regarder de quel côté le tireur/la tireuse tient sa canne Exercer beaucoup de pression sur le canne lors du tir
Explication	<p></p> <p>Les jokers peuvent être utilisés à tout moment ; Dans le cas d'une passe qui vient du joker, il faut chercher directement de marquer le but. Si le puck quitte la zone ou s'il y a un but, met un nouveau puck en jeu. Après 45 secondes, les joueurs changent, les joueurs de champ deviennent jockers derrière le but, les jokers de la ligne bleue deviennent joueurs de champs. Les jockers derrière le but sortent.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> Les jokers à la ligne bleue peuvent aussi tirer au but <p></p> <ul style="list-style-type: none"> Les jokers doivent après 3 secondes faire une passe
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment as-tu réussi à te mettre dans une bonne position pour un tir direct ? A quoi dois-tu faire attention en tant que passeur/passeuse afin que ton coéquipier/coéquipière puisse prendre un tir direct ou sur réception ? À quoi faut-il veiller lors du tir direct ou sur réception ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

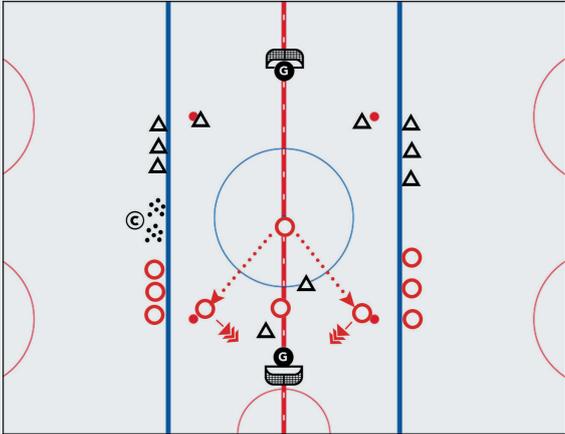
BASES DU JEU DEVANT LE FILET	
Objectifs	Bloquer la vue de la gardienne (de manière statique ou en mouvement) et dévier habilement le puck. Effectuer les tirs de manière que la coéquipière puisse les dévier ou prendre le rebond.
Points d'enseignement	<p>Debout devant le but</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vue de la gardienne masquée en reproduisant ses mouvements • Position proche de la zone bleue de la gardienne, canne sur la glace devant elle <p>En mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tir devant le but pour créer un rebond ou une déviation • Reprise du rebond ou de la déviation
Explication	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les joueuses 1 et 2 tirent à tour de rôle pour une déviation de la joueuse qui est devant le but, toujours en fonction de la position de la tireuse. 2) La joueuse sur la ligne de but se positionne sur la ligne bleue, cette joueuse fait une passe transversale à la ligne bleue. Dans le même temps, la joueuse sur la ligne de but patine devant le but pour dévier le tir ou prendre le rebond. <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 3) Réaliser l'exercice devant la gardienne <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser l'exercice debout avec l'adversaire devant le but
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Quand les tirs déviés ont-ils mis en difficulté la gardienne ? • Comment dois-tu te positionner pour que la gardienne ne puisse pas voir le tir ? • Quand et comment dois-tu tirer pour gêner la gardienne ?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Netfront</p> </div> </div>

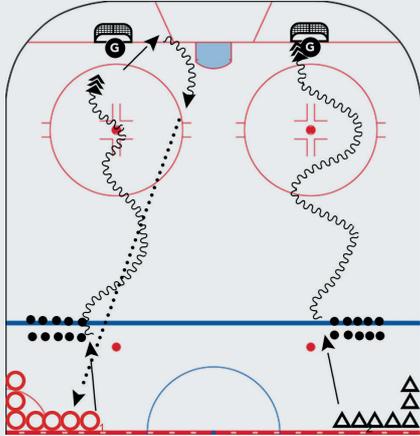
1:1 LE JEU DES REBONDS	
Objectifs	Les joueurs/es perçoivent consciemment que le rebond est une chance de marquer des buts.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Préparation des joueurs/joueuses de rebonds dans une position de hockey stable devant le but avec le canne sur la glace Tir rapide surprise
Explication	<p>● ● ●</p> <p>1:1 dans le cercle avec 2 joueurs/euses de rebonds. Aller sur les rebonds. Si le rebond est marqué, il compte double. Si le puck sort du cercle donner immédiatement un nouveau puck. Après 45 secondes changement de joueuses.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> Sans adversaire 3:0, tireuse est sur le point d'engagement et tire. Si le gardien donne un rebond immédiatement aller sur le rebond pour marquer. <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> La joueuse de rebond à une adversaire, elle doit s'imposer pour prendre le rebond et marquer le but
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment as-tu pu vaincre le gardien avec le rebond ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

2:2 BATAILLE DANS LE SLOT AVEC CHACUN SON JOKER	
Objectifs	Les joueurs/euses perçoivent des occasions de marquer des buts et peuvent consciemment donner des tirs que les coéquipiers peuvent créer des déviations.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Gagner la place devant le but de manière à ce que le puck puisse être dévié deux à trois mètres devant le but lorsque le joker tire • Être prêt pour le rebond • Masquer la vue du gardien, pour l'empêcher de voir le départ du tir
Explication	<p></p> <p>Le match se joue 2 : 2 dans un demi-tiers sur un but, avec un joker par équipe sur la ligne bleue. Les jokers doivent seulement tirer. Si l'équipe défensive gagne le puck, elle doit d'abord passer à son joker. Ensuite, il peut attaquer et marquer des buts. Après que le joker a reçu la passe, le joker adverse peut l'attaquer, elle ou lui. S'il y a un but ou si le puck sort de la zone, vous donnez un nouveau puck. Après 1 minute, changement avec de nouveaux joueurs/joueuses.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 joker pour les 2 équipes • Le joker adverse ne doit pas intervenir <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les jokers ont un/e adversaire direct sur le top cercle. Une fois que le joker reçoit le puck, il ou elle peut entrer dans le jeu et essayer de bloquer le tir.
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Quand les tirs détournés ont-ils mis le/a gardien/ne en difficultés ? • Comment dois-tu te positionner pour que le/a gardien/ne, ne voie pas le tir ? • Quand et comment dois-tu tirer pour que le/a gardien/ne, entre en difficulté ? • Comment peux-tu gagner de la place devant le but ?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Netfront</p> </div> </div>

BACK TO BACK 3:3 AVEC 2 JOKERS	
Objectifs	Les joueurs/es se battent pour gagner de la place devant le but de sorte qu'ils peuvent enlever la vue du gardien/ne afin de dévier habilement le puck. Les joueurs/euses se créent des occasions de marquer et peuvent consciemment donner des tirs que les coéquipiers peuvent dévier.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Tirer devant le but de manière à ce que les joueurs/euses puissent dévier le puck deux à trois mètres devant le but lorsque le joker tire. Être prêt pour le rebond Prendre la vue du/de la gardien/ne
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Jeu 3:3 avec joker. Les buts se trouvent au milieu de la zone, dos à dos. Chaque équipe ne peut marquer que dans 1 seul but. Sur cette zone de jeu, deux jokers sont positionnés pour l'équipe offensive la bande. Les jokers ne sont autorisés que le long de la bande et peuvent tirer et non passer.</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"> Seuls les buts sur déviation compte Le Jocker n'a que 3 secondes pour tirer </div> </div> </div></div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Quand les tirs déviés ont-ils mis le/la gardien/ne en difficultés ? Comment dois-tu te positionner pour que le/la gardien/ne voie pas le tir ? Quand et comment dois-tu tirer pour que le/la gardien/ne, soit en difficulté ? Comment gagner sa place devant le but ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

3:3 AVEC 3 JOKERS SUR 2 BUTS L'UN DERRIÈRE L'AUTRE	
Objectifs	<p>Les joueurs/ses perçoivent l'espace, des coéquipiers et des adversaires et exploitent avec succès les possibilités de conclusion d'attaque par un but.</p> <p>Les joueurs/euses peuvent consciemment donner des tirs, qui permettent aux coéquipiers de faire des déviations.</p>
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Se détacher de l'adversaire par des changements rapides de direction et de vitesse • Pression sur le but • Être prêt pour le rebond • Les jokers doivent regarder de quel côté les joueurs/ses tiennent leur canne • Tirer délibérément pour les rebonds
Explication	<p style="text-align: center;">● ● ●</p> <p>Jeu 3:3 avec 3 jokers sur 2 buts l'un derrière l'autre. Jouer avec les Jokers. Ils peuvent tirer et passer. Après la passe d'un joker, il faut un tir direct. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone de jeu, remettre un nouveau puck en jeu. Après 45 secondes, changement de joueuses : Les jokers quittent la zone de jeu, de nouveaux jokers arrivent sur la glace et les joueurs/euses quittent également la zone de jeu.</p> <p style="text-align: center;">● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un joker est en possession de puck peut se déplacer librement et s'intégrer dans le jeu. Une fois qu'il n'est plus en possession du puck, il doit retourner à sa position habituelle. <p style="text-align: center;">● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joker ne doit être en possession du puck que pendant 3 secondes après il doit passer ou tirer. • Chaque joker ne peut être joué qu'une seule fois
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment as-tu réussi à te libérer de la pression et à atteindre une position pour marquer un but ? • Avec quelles actions as-tu mis le/la gardien/ne, en difficulté?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

2:2-ONE-TIMER-GAME	
Objectifs	Les joueurs/euses peuvent après une passe - avec un bref mouvement de réception déclencher un tir direct et précis. Les joueurs/es perçoivent consciemment le rebond comme une deuxième possibilité de marquer des buts.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Le passeur/passeuse doit regarder de quel côté le joueur/euse tient sa canne, le joueur/ la joueuse joue le passe de manière à ce qu'un tir direct soit possible • Déplacement du poids vers l'avant lors du tir direct • Être prêt pour le rebond
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>2:2 en zone médiane avec 2 Jokers. Les jokers sont statiques sur l'intérieur du cercle. Une règle seul les tirs directs ou pour un rebond sont autorisés.</p> <p>S'il y a un but ou si le puck quitte la zone de jeu, mettre un nouveau puck en jeu. Après 45 secondes, changement de joueurs/euses et de rôles.</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"> • Pas besoin de tir direct. La passe peut être contrôlée avant le tir. </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"> • Pas de rebonds, mais des déviations. </div> </div> </div> </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • À quoi faut-il veiller en tant que passeur/euse pour que ton coéquipier puisse prendre un tir direct ? • À quoi faut-il veiller lors du tir direct • Comment as-tu pu vaincre les gardiens au mieux avec les rebonds ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

JEU DE PÉNALTYS	
Objectifs	Les joueurs/euses peuvent déjouer les gardiens et les mettre sous pression modérée avec des feintes précises.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la vitesse • Faire bouger les gardiens/gardiennes de but avec des mouvements est-ouest • Avant le départ, avoir une idée de la manière dont tu pourrais battre les gardiens/gardiennes de but • Agir avec détermination
Explication	<p></p> <p>Selon le nombre de gardiens/gardiennes, le jeu peut être joué sur 2 ou 4 buts.</p> <p>Chaque équipe doit tirer 10 pénaltys, le départ est sur la ligne bleue. Le/la prochain/e tireur/se peut démarrer seulement lorsque son coéquipier/ère passe la ligne bleue. Si aucun but n'est marqué par, les joueurs/euses il faut récupérer le puck et le ramener à la ligne bleue pour le prochain tireur. S'il y a un but, le prochain entre en jeu, quelle équipe a marqué en premiers les 10 buts?</p> <p></p> <p>–</p> <p></p> <p>–</p>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Avant le départ, savais-tu avec quelle feinte tu voulais marquer le but? • As-tu remarqué si les gardiens se tenait plutôt à l'arrière de la ligne de but ou s'il sortait sur toi ? • Avant le départ, savais tu avec quelle feinte tu voulais marquer le but? • Quelle a été ta vitesse lorsque tu as tiré la penalty?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>