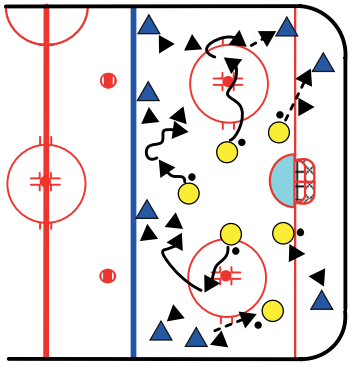
Protéger/défendre ensemble le puck

Sous pression, trop de joueurs se débarrassent du puck par peur de commettre des erreurs. Ils doivent apprendre à le défendre et le protéger ensemble, ainsi qu'à le partager.

Progression: Le temps et/ou l'espace diminuent à chaque étape, mettant plus de pression sur les joueurs. Seuls ceux qui font un bon usage du puck sont récompensés au cours de ces jeux.

Attention au trafic!



Keypoints: Head up, communication forte, passes fortes et précises

Deux équipes dans une zone défensive, dont une encercle l'autre. Les joueurs à l'intérieur disposent chacun d'un puck et font des doubles passes en mouvement aux joueurs extérieurs (relais), dont la position est fixe.

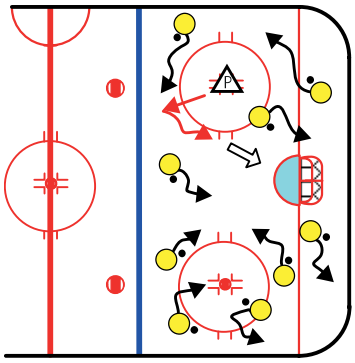
- Au premier signal, inverser les rôles.
- Au second signal, ce sont les joueurs à l'extérieur qui ont le puck et font des doubles passes.
- Au troisième signal, inverser les rôles.

Challenge: Quel joueur réalise le plus de passes précises après un appel fort en une minute?

Variantes

- Des joueurs des deux équipes se trouvent à l'intérieur et à l'extérieur de la zone. L'entraîneur donne des consignes: par ex. les joueurs à l'intérieur font trois doubles passes aux coéquipiers extérieurs, puis une double passe à un joueur extérieur adverse, etc.
- Ajouter des obstacles ou des tâches supplémentaires.

Qui survivra au prédateur?

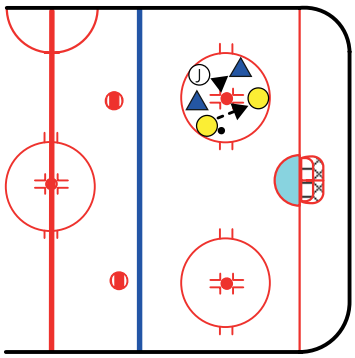


Keypoints offensifs: Head up, position basse et large, corps entre le puck et l'adversaire, récupérer le puck
Keypoints défensifs: Pousser l'adversaire vers la «mauvaise glace», palette contre palette, vouloir le puck

Dans la zone défensive, un prédateur (P) essaie d'intercepter le puck des autres joueurs et de le glisser dans le but vide. Tant que le puck n'est pas dans le but, le joueur qui l'a perdu peut essayer de le récupérer. S'il n'y parvient pas, il devient également prédateur.

Challenge: Qui est le dernier survivant?

Prisonniers de la sphère! **(voir aussi p. 9)**



Keypoints offensifs: Partager le puck, démarquage, head up, communication, passes courtes et précises
Keypoints défensifs: Marquage, réduire le temps et l'espace, palette contre palette

Deux équipes de deux joueurs sont prisonnières de la sphère (cercle). Un cinquième joueur, le garde de la sphère, se trouve également dans le cercle. Les paires doivent effectuer un certain nombre de passes entre elles et avec le garde de la sphère (joker) pour pouvoir s'en échapper. Lorsque le puck est intercepté par un adversaire ou franchit la ligne du cercle, la possession du puck change d'équipe. Aucun joueur n'ose sortir de la sphère. Le garde veille au respect des règles. Il compte les points à voix haute.

Challenge: Quelle paire parvient à sortir de la sphère? 3 passes = 1 point, 3 points = victoire et libération de la sphère.

Variante

- Sous forme de compétition (quart de finale, demi-finale, finale).

© OFSPO