

LOZ HOCKEY

Collection d'exercices #1



50 EXERCICES DEMI-GLACE



**OUTILS DE RÉFÉRENCE POUR LES
ENTRAÎNEURS AU HOCKEY MINEUR**

*Habilités - tactiques individuelles et collectives
stratégies - jeux en zone restreinte - autres conseils*

**TRUCS ET CONSEILS POUR JOUEURS
ET ENTRAÎNEURS DE HOCKEY**

© 2018 - STEVE LAUZON

LOZ HOCKEY



Collection D'exercices #1

50 EXERCICES DEMI-GLACE

Toute reproduction, en partie ou en totalité, à des fins autres qu'à l'usage personnel de l'acheteur, est strictement interdite sans le consentement écrit de Steve Lauzon.

Table des matières

Introduction	7
Légende	8
Habiletés techniques (15)	9
Patin & agilité (4)	10
<i>Départ rapide avec pivot avant/arrière. Progression 3 distances</i>	10
<i>Virages brusques autour des cônes</i>	11
<i>Pivot avec accélération en X</i>	12
<i>Le cornet en demi-glace</i>	13
Passe & réception (4)	14
<i>Passes et ouverture en continue</i>	14
<i>3 passes et tir en mouvement</i>	15
<i>Passes, tir et fonce au filet</i>	16
<i>4 passes et ouvertures</i>	17
Tirs (4).....	18
<i>Tir dans les 3 corridors</i>	18
<i>Tir frappé, fonce au filet</i>	19
<i>Tir sur réception</i>	20
<i>Tir en mouvement / voilé de la pointe</i>	21
Gardien (3).....	22
<i>Transition 3 directions</i>	22
<i>Tir avec rebond</i>	23
<i>Suivre, cherche et trouve</i>	24
Tactiques (16).....	25
Individuelles (8)	26
<i>Atelier tactiques individuelles</i>	26
<i>Contrôle de l'écart figure 8</i>	27
<i>Attaquant fonce au filet côté rapproché</i>	28
<i>Bataille 1vs1 devant le filet</i>	29
<i>Défenseur « wheel » avec esquive</i>	30
<i>Attaquant, approche au porteur - rôle du F2</i>	31
<i>Défenseur, déplacements latéraux avec tirs</i>	32
<i>Attaquant, délai en zone offensive avec passe dans l'enclave</i>	33

Collectives (8)	34
<i>Le Crosby – passe et va (give and go)</i>	34
<i>Cycle offensif</i>	35
<i>3vs2 près du filet avec triangle offensif</i>	36
<i>Entrée de zone 3vs2 avec attaque agressive au filet</i>	37
<i>Entrée de zone 3vs2 avec attaque et délai</i>	38
<i>« Dompe », sortie de zone « wheel », attaque 1vs1</i>	39
<i>Sortie de zone « wheel » et attaque 2vs1</i>	40
<i>Sortie de zone « over » et attaque 3vs2</i>	41
Systèmes de jeu et stratégies (6)	42
Offensives (3).....	43
<i>Avantage numérique 1-3-1</i>	43
<i>Avantage numérique « overload »</i>	44
<i>Avantage numérique 5vs3</i>	45
Défensives (3)	46
<i>Infériorité numérique boîte haute</i>	46
<i>Échec avant 1-2-2</i>	47
<i>AN et IN inversés – « switch game »</i>	48
Jeux en zone restreinte (10).....	49
Jeux en zone restreinte (10).....	50
<i>Transition avec « rover »</i>	50
<i>Transition 3vs2</i>	51
<i>Le preneur de décision</i>	52
<i>Le jeu de carte</i>	53
<i>Le baron rouge</i>	54
<i>2vs1 avec sortie rapide</i>	55
<i>2vs2 avec support</i>	56
<i>2vs2 / 3vs3 en coin de patinoire</i>	57
<i>Situation de surnombre</i>	58
<i>2vs1 en coin de patinoire</i>	59
Autres exercices (3) et conseils (8)	60
Échauffement d'avant match (3).....	61
<i>Échauffement #1</i>	61
<i>Échauffement #2</i>	62

<i>Échauffement #3</i>	63
8 conseils à appliquer à vos pratiques demi-glace.....	64
#1 - La clé est dans la préparation	64
#2 - Nommer vos exercices.....	64
#3 - Utiliser vos adjoints.....	64
#4 - Communiquer avec l'entraîneur-chef.....	65
#5 - Le 10-30-10	65
#6 - Faites des stations.....	65
#7 - Jeux en zone restreinte.....	66
#8 - Le 1/3 de glace	66
Conclusion	68
Gabarit vierge.....	69
À propos de Loz Hockey	74

Le masculin a été employé dans ce volume dans l'unique but d'alléger le texte.



L'une des réalités au hockey mineur est que les heures de glace disponibles pour les entraînements diminuent année après année. Le hockey (masculin et féminin), la ringuette, le patin artistique, les ligues d'adultes, le hockey bottine, les ligues scolaires, le curling, le patin libre, etc. doivent tous se partager ces heures disponibles. Sans compter que de plus en plus d'aréna ferment dû à leur piètre état, ce qui complique encore davantage la situation.

Alors au hockey, pour remédier à ce problème, les équipes sont dans l'obligation de partager leur temps de glace (demi-glace) avec une autre équipe. Certes, tout entraîneur préfère avoir une pleine glace pour travailler avec son équipe. Mais les circonstances d'aujourd'hui font que ce n'est plus possible. Il faut apprendre à composer avec la situation.

Je suis de ceux qui croient que même sur une demi-glace, on peut arriver à bâtir un entraînement de qualité et travailler tous les aspects du jeu, incluant les habiletés techniques, les tactiques individuelles et collectives et oui, même les stratégies et systèmes de jeu.

Alors, il m'a fait plaisir d'assembler pour vous cette première collection dédiée exclusivement à des exercices demi-glace. J'ai divisé le volume en sections dans lesquelles je partagerai avec vous des exercices reliés au sujet de celles-ci.

Évidemment, il en existe beaucoup d'autres et la plupart peuvent être modifiées selon vos besoins. Je veux que ce volume vous serve d'outil de référence pour vous aider à bâtir un plan d'entraînement de qualité.

En espérant que cette collection d'exercices vous plaira. J'espère avoir l'opportunité de vous partager d'autres collections dans un futur rapproché. Pour plus de trucs, conseils, vidéos et exercices, je vous invite à visiter mon blogue à <http://www.lozhockey.com>.
















Sportivement,

Steve Lauzon



L'outil que j'ai utilisé pour créer les exercices est DrillDraw (<https://drilldraw.com/fr/Home>). Je l'utilise depuis plus de 5 ans et il répond parfaitement à mes besoins. Je suis en mesure de catégoriser mes exercices pour référence future. Je suis également en mesure de créer des séances d'entraînement et de les partager avec mes adjoints.

Les standards utilisés pour les exercices sont les suivants :

	Attaquant (A) (ou joueur si la position n'a pas d'importance)
	Défenseur (D)
	Attaquant adverse (ou joueur si la position n'a pas d'importance)
	Défenseur adverse
	Gardien (G)
	Entraîneur (EN)
	Patin avant
	Patin arrière
	Patin avant avec rondelle
	Patin arrière avec rondelle
	Passe
	Lancer au filet
	Croisements latéraux
	Arrêt complet
	Pivot

Dans l'entête des sections et sous-sections, il y a un chiffre entre parenthèses, ex : *Habiletés techniques (15)*. Ce chiffre indique le nombre d'exercices consacrés au titre de la section / sous-section.

NOTE IMPORTANTE : Ce qui rend un exercice efficace n'est pas son degré de complexité ou le nombre de lignes au tableau. Au contraire, ce qui rend un exercice efficace est la qualité de son exécution. Assurez-vous d'enseigner les points clés afin que l'exercice soit bien exécuté !



Loz | Hockey est un blogue dont la mission est d'être la ressource francophone #1 regroupant des trucs, conseils, vidéos et exercices pour joueurs et entraîneurs de hockey au niveau mineur.

Notre philosophie est axée autour du partage d'information. Nous sommes passionnés du hockey et il est important pour nous de partager nos lectures, nos découvertes sur le web et toutes autres sources d'informations qui peuvent contribuer au développement de nos joueurs et entraîneurs de hockey. Nous rendons toujours crédit à l'auteur original de l'article, de l'exercice ou encore, du conseil.

Notre objectif est de conserver la vaste majorité de notre contenu gratuit afin que les joueurs et les entraîneurs puissent s'y référer. Nos profits sont utilisés pour créer du contenu de qualité.

Loz | Hockey

<http://www.lozhockey.com>

<https://www.facebook.com/LozHockey/>

<https://twitter.com/lozhockey>

MERCI à notre partenaire d'exception, [Tonik Web Studio](#) et son président M. Alain Filiatrault pour leur support inconditionnel à notre blogue. On ne le dira jamais assez souvent... MERCI, MERCI et MERCI !