



## Séance d'entraînement



Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.: \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

Duré: 50 min

Version No.: \_\_\_\_\_

Préparé par: Thierry

### Objectifs / instructions:

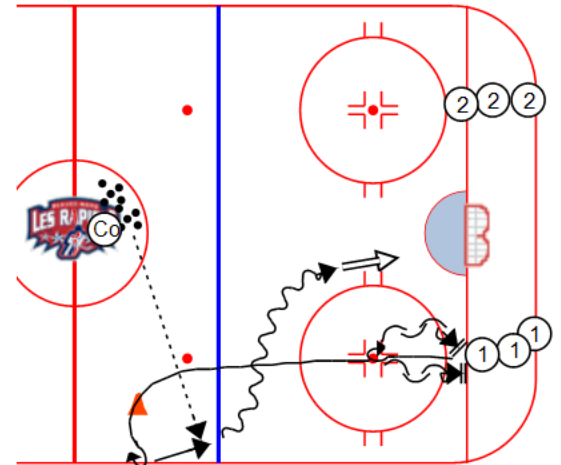
Exercice no.: 1      Durée : 10 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Demi-Pivot avec regroup      Catégorie #1       Catégorie #2

#### Description

① patine au point et fait un demi-pivot et revient du reculons au bas du cercle et freine. Ensuite, il fait la même chose mais avec un pivot de l'autre coté. Départ explosif et va faire un pivot face au porteur autour du cône et l'entraîneur lui fait une passe. Le joueur va tirer et change de rangée chaque fois.

Le joueur 2 commence l'exercice quand 1 fait son dernier freinage arrière.



Points clés :

Tête haute

1 main sur baton reculons

Pivot face au porteur

bâton pour recevoir passe

Exercice no.: 2      Durée : 13 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : S. Vachon passing drill      Catégorie #1       Catégorie #2

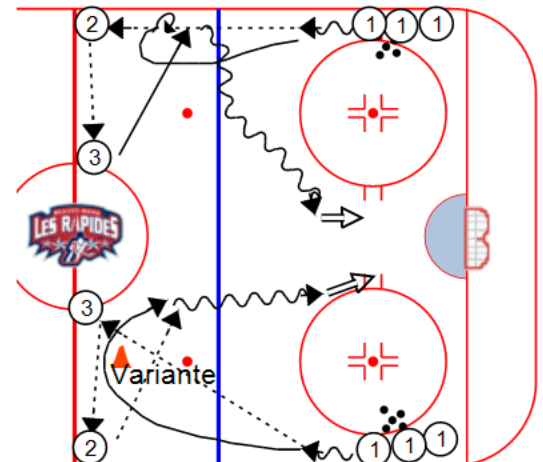
#### Description

1 patine et passe à 2 qui passe à 3. # 1 va faire un pivot face au porteur près de la bande et reçoit la passe de 3 et va tirer au but. Changer de rangée chaque fois.

L'autre rangée #1 part quand 1 reçoit la passe de 3.

Changer les passeurs à chaque 1-2 minutes max

Variante: 1 passe à 3, qui passe à 2 qui passe à 1 qui à croiser au centre autour du cône (attention au hors-jeu!)



Points clés :

Qualité des passes

Accélérer après réception

Communication

**Exercice no. :** \_\_\_\_\_ **Durée :** 13 minutes **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_  
**Titre :** Down low fight **Catégorie #1** Competitive **Catégorie #2** 1vs1 /2vs2

**Description**

Prévoir 2 buts pour cet exercice sinon le temps d'engagement moteur sera faible.

L'entraîneur tire une rondelle dans le coin et les joueurs jouent 1 vs 1 (et même 2 vs 2). Exercice en espace restreint, donc protection de rondelle et tirer rapidement au but. Si le gardien gèle la rondelle ou un but est compté, tirer une autre rondelle dans le coin. Environ 30 secondes par séquence et changer les joueurs.

Le joueur défensif doit s'assurer d'être d-side (entre le joueur adverse et son but pour le protéger) Si le joueur perd son d-side, il sera facile de tirer au but.

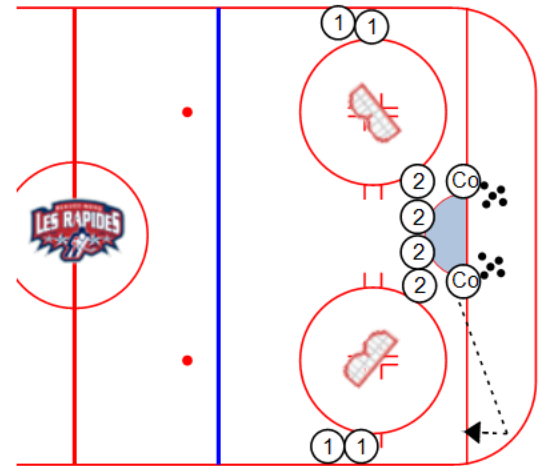
**Points clés :**

Intensité

Protection de rondelle

D-Side pour le non porteur

Tirer rapidement



**Exercice no. :** \_\_\_\_\_ **Durée :** 14 minutes **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_  
**Titre :** B/O + 3 vs 2 **Catégorie #1** Collectif **Catégorie #2** Sortie de zone + 3 vs 2

**Description**

Coach passe une rondelle au défenseur, qui la repasse à son autre défenseur. Ensuite, il passe à un des 3 avants qui la tire dans un coin. Ensuite les joueurs font une sortie de zone (sans ou avec pression par le coach ou un ou 2 joueurs). Une fois la première passe fait à un joueur d'avant, les joueurs en échec-avant laissent aller le jeu. Les 3 joueurs d'avants reviennent 3 vs 2 contre les défenseurs.

En entrée de zone, entrer à l'extérieur des points et avoir un drive au but.

**Points clés :**

Battre la pression

Qualité des passes

Entrée de zone large

Driver au but

