



Séance d'entraînement



Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.:

Date : Février

Heure:

Duré: 50 min

Version No.:

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

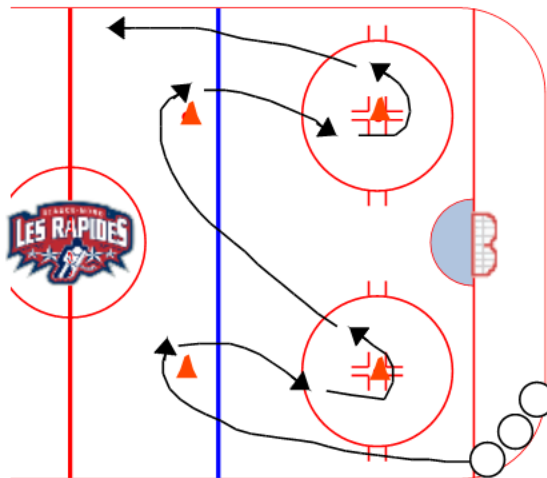
Exercice no. : 1 Durée : 12 minutes De : À :

Titre : Virage à grande vitesse Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Suivre le trajet et le faire à 2 joueurs en même temps ou 3. Les joueurs auront à faire des virages à grande vitesse, alors ce sera un exercice d'équilibre et de confiance en leur virage.

Faire avec ou sans rondelle. Une fois terminé, faire le trajet de l'autre côté.



Points clés :

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| Tête haute | Virage serré |
| Tourner tête, épaule, hanch | |

Exercice no. : 2 Durée : 12 minutes De : À :

Titre : Overspeed demi-glace Catégorie #1 Catégorie #2

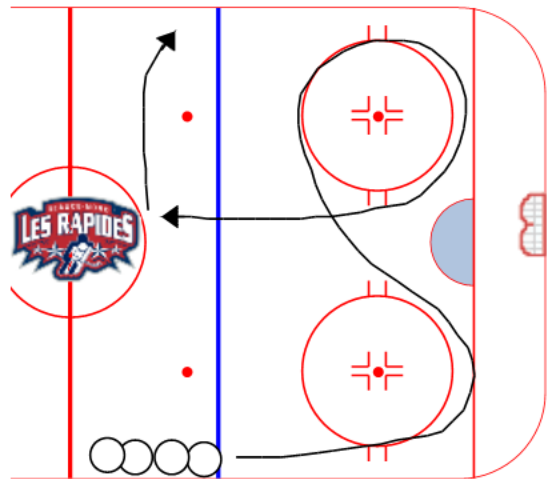
Description

3 joueurs à la fois partent et font le tour des cercles. Il faut que les joueurs patinent et croisent le plus rapidement possible. (placer le but à l'envers pour ne pas que les joueurs entrent en contact avec.

Variante. patin avant, patin arrière, avec bâton, sans bâton.

Éviter de mettre des rondelles sur l'espace, afin que personne ne pile dessus et se blesse. Changer de côté chaque fois. Les gardiens peuvent très bien faire l'exercice.

Attention à la sécurité des joueurs si vous voulez le faire patin arrière.



Points clés :

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| Tête haute | Corps incliné vers l'intérieur |
| Genoux fléchis | Pas de glisse, croisé! |

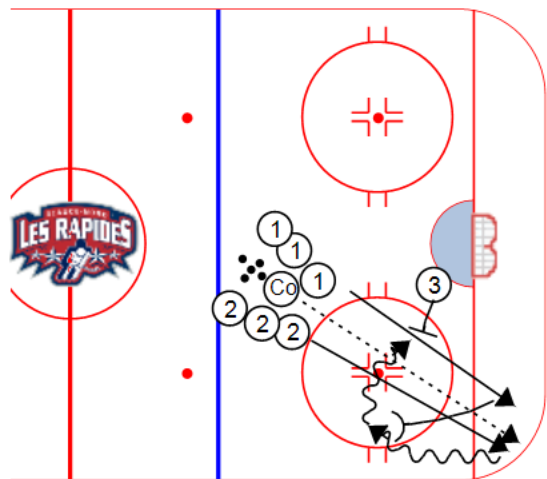
Exercice no.: 3 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : 1 vs 1 down low **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Coach tir une rondelle. Deux joueurs vont récupérer la rondelle. Celui qui réussi à aller dans le cercle, va jouer un 1 vs 1 devant le but. Le joueur qui n'a pas réussi à prendre la rondelle, va prendre la place de 3 devant le but. Les autres retournent dans la rangée près du coach.

Variante: Changer de côté / au lieu d'entrer dans le cercle approché, aller dans le cercle éloigné, de l'autre côté /



- Points clés :**
- | | |
|-----------|-----------------------|
| Vitesse | Protéger la rondelle |
| Intensité | Prendre un tir au but |

Exercice no.: 4 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : 2 vs 1 demi glace **Catégorie #1** **Catégorie #2**

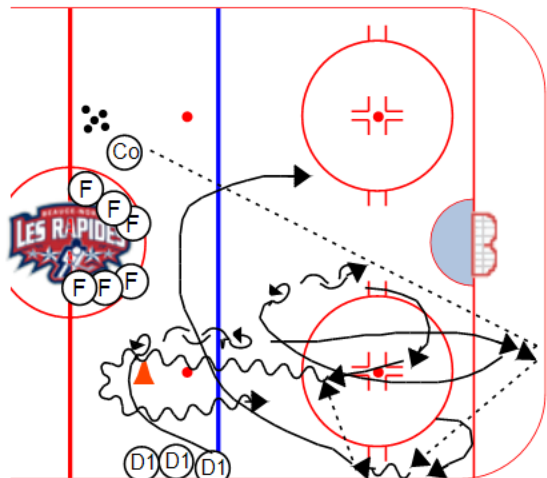
Description

Coach tir une rondelle dans la zone. Deux joueurs d'avants vont faire une sortie de zone (ailier + centre). Le porteur de la rondelle doit faire un virage autour du cône, l'autre doit sortir et ne pas faire de hors-jeu.

Le défenseur revient fermer l'espace, mais ne peut dépasser la ligne bleue.

Ensuite il y a un 2 vs 1.

Variante: Le faire 2 vs 2. Changer de côté la rondelle tiré. Une passe OVER à un D2.



- Points clés :**
- | | |
|-------------------------|--|
| Qualité des passes | |
| D- rester entre les 2 F | |