



Séance d'entraînement

Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.: _____

Date : Janvier

Heure: _____

Duré: 50 minutes

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1

Durée : 12 minutes

De : _____ À : _____

Titre : Demi-pivot warm up

Catégorie #1

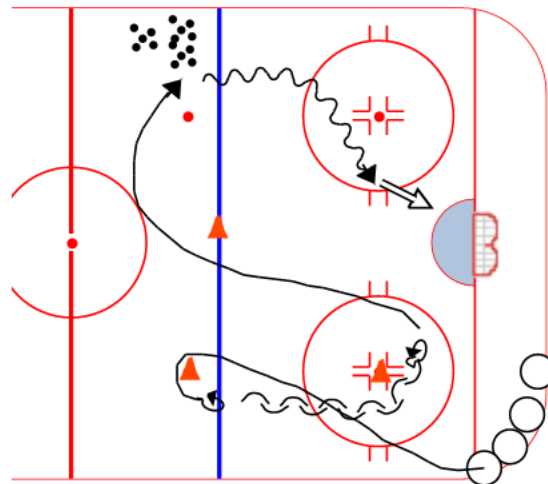
Catégorie #2

Description

Le joueur patine et va faire une pivot au cône, patine de reculons et revient entre les deux cônes, fait un pivot au 2e cône et patine d'avant. Ensuite, le joueur va récupérer une rondelle et va tirer au but.

Faire au moins trois fois de chaque côté.

Variante: partir avec une rondelle et faire une passe à l'entraîneur qui redonne la rondelle à la place du tas de rondelle.



Points clés :

<input type="text" value="Intensité"/>	<input type="text" value="Tête haute"/>
<input type="text" value="Bâton sur la glace"/>	<input type="text"/>

Exercice no. : 2

Durée : 12 minutes

De : _____ À : _____

Titre : 2 vs 1 cross pass

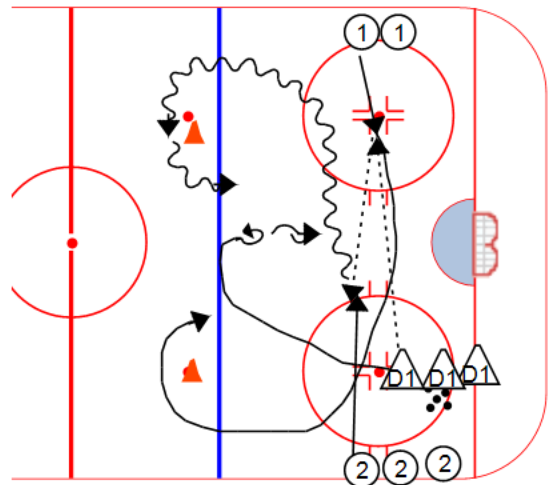
Catégorie #1

Catégorie #2

Description

① fait la passe à ① qui fait ensuite la passe à ②. Les deux joueurs se croisent et sortent de la zone et contournent chacun leur cône. Le défenseur après sa passe suit le jeu et reçoit le 2 vs 1.

Exercice très difficile les premières fois, soyez patient!



Points clés :

<input type="text" value="Qualité des passes"/>	<input type="text" value="Qualité des passes"/>
<input type="text" value="Réception de passe"/>	<input type="text" value="Qualité des passes"/>

Exercice no.: 3 **Durée :** 15 minutes **De :** _____ **À :** _____

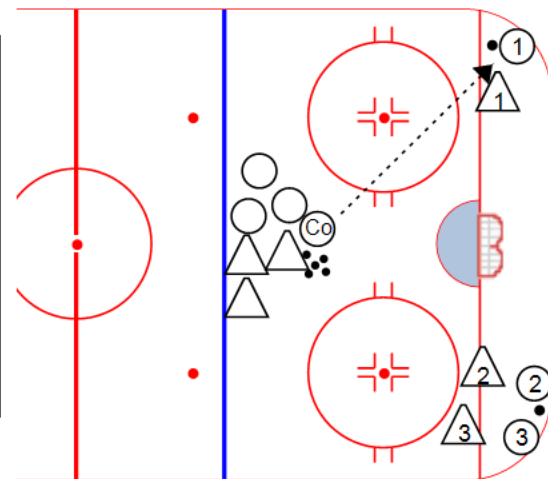
Titre : 1vs1-2vs2-3vs3 down low **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Au coup de sifflet, les #1 jouent 1 vs 1. Le joueur offensif tente d'aller tirer au but. Après un tir ou une dizaine de secondes, l'entraîneur siffle et les #2 et #3 jouent 2 vs 2 de l'autre côté. Les ○ tentent d'aller tirer au but, les △ sont en défensive.

Une fois le 2 vs 2 terminé avec un tir ou une quinzaine de secondes, l'entraîneur siffle un 3e fois et tir une rondelle dans la zone de gauche et c'est 3 vs 3 bas de zone.

Profitez-en pour introduire l'apprentissage du 3e joueur en zone offensive. Il peut y avoir un autre exercice dans la zone neutre avec quelques joueurs.



Points clés :

Intensité	Marquage/démarquage
Défensive = bâton sur glace	Offensive = protection puck

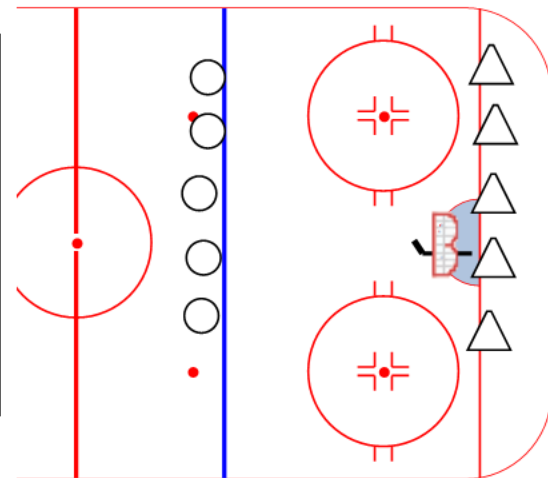
Exercice no.: 4 **Durée :** 11 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Police / voleur **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

○ (voleur) doivent aller chercher le bâton qui est déposé sur le dessus du but. Tous les joueurs sur la glace n'ont pas de bâton. Les △ (police) doivent défendre leur bâton. S'il dépasse la ligne des buts, c'est pour aller toucher et éliminer du coup un voleur. Si une police sort et ne touche pas de voleur avant la ligne bleu (ligne de sécurité), la police est éliminé. Si le voleur est touché par une police, c'est lui qui est éliminé.

Faire un point: voleur qui récupère le bâton et traverse la ligne bleue sans se faire toucher. Ou une police qui élimine tous les voleur. Ou une police qui touche un voleur qui a volé le bâton.



Points clés :

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>