



Séance d'entraînement

Équipe: Demi-glace octobre



Séance No.: _____

Date : Octobre

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1 Durée : 10 minutes De : _____ À : _____

Titre : Activation Cougars Catégorie #1 Activation Catégorie #2 contrôle rondelle et freinage

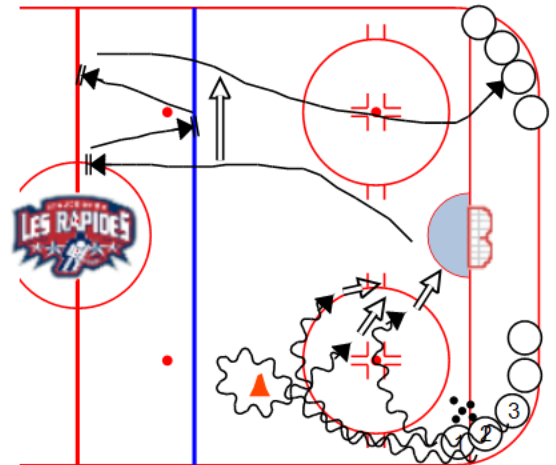
Description

Au coup de sifflet, 1 patine et va toucher au point de mise en jeu et tir au but. Après son tir, il va pleine vitesse dans la zone neutre pour effectués les freinages. (Toujours freiner tel qu'indiqué avec la flèche.)

Après 1, 2 part derrière patine autour du cercle et va tirer. 3 va faire un virage brusque autour du cône vers la bande pour eux aussi aller effectués des freinages en zone neutre.

Changer de côté chaque fois

Variante: faire virage brusque ou pivot autour des cônes.



Points clés :

Qualité du tir

Vitesse après le tir

Transport de la rondelle

Freinage les genoux fléchis

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

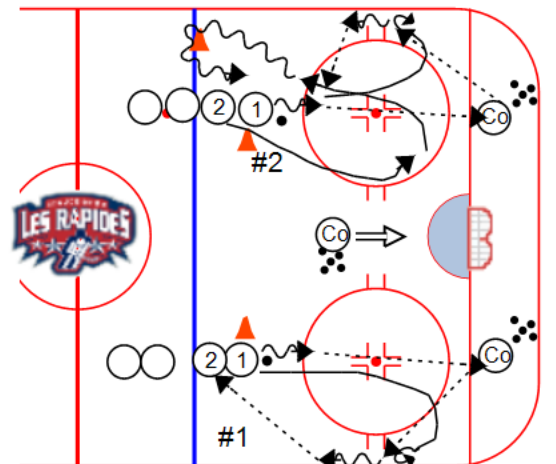
Titre : Breakout initiation Catégorie #1 Tactique Ind. Catégorie #2 Sortie de zone

Description

1 patine et passe à l'entraîneur. Ensuite il ira faire un pivot face au porteur et recevra la passe du coach. Ensuite il passe à 2 qui recommencera l'exercice.

Pour l'exercice #1, les 2 côtés en même temps. Une pratique plus tard ou 4-5 min plus tard, y aller avec l'exercice #2. 1 passe à l'entraîneur et on ajoute un joueur de centre qui devra s'ajuster et recevoir la passe de l'ailier. Tous les joueurs font l'exercice et doivent aller à toute les positions.

Une fois que le joueur de centre a eu la rondelle, il patine faire le tour du cône et recommencera l'exercice, mais comme ailier. L'autre joueur dans la rangée sera le joueur de centre. Ainsi de suite.



Points clés :

Pieds vers l'attaque

Communication pour passe

Prise d'info

Timing

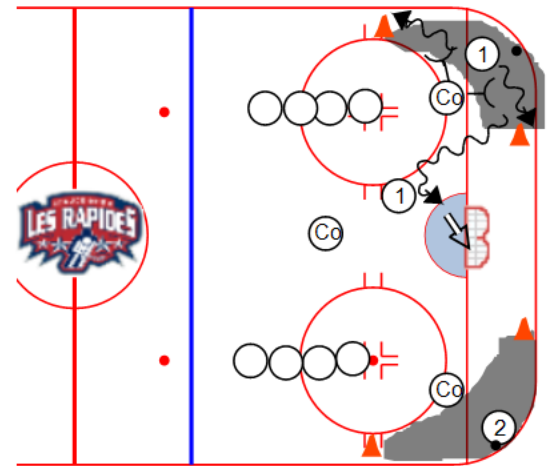
Exercice no.: 3 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : Puck protect 001 **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Au coup de sifflet, le joueur #1 protège sa rondelle en bas de zone contre l'entraîneur qui lui donne une petite opposition. Le joueur doit rester dans la zone entre les cônes, après 5-6 secondes, l'entraîneur lui dit GO et le joueur va rapidement prendre un tir au but. Aussitôt que le joueur patine pour aller prendre son tir, l'autre côté #2 commence l'exercice.

Après son tir, le joueur reste près du but pour prendre le retour du prochain joueur qui ira tirer.

Changer de rangée chaque fois.

Points clés :

Exercice no.: 4 **Durée :** 15 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : SAG 1 vs 1 / 2 vs 1 / 2 vs 2 **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Situation de jeu en espace restreint. L'entraîneur décide combien de joueur il envoie soit 1 vs 1, 2 vs 1 ou 2 vs 2. Le temps ne doit pas dépasser 20 secondes.

Tous les joueurs tirent dans le même but. Le gardien de but doit être alerte. Les joueurs n'ont pas de temps pour dribler la rondelle avant de tirer, rapidité d'exécution

Points clés :