



## Séance d'entraînement

Équipe: Beauce-Nord

Séance No.: \_\_\_\_\_

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

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

Duré: 50 min

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

Préparé par: Thierry

### Objectifs / instructions:

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

Titre : Overspeed Roy      Catégorie #1       Catégorie #2

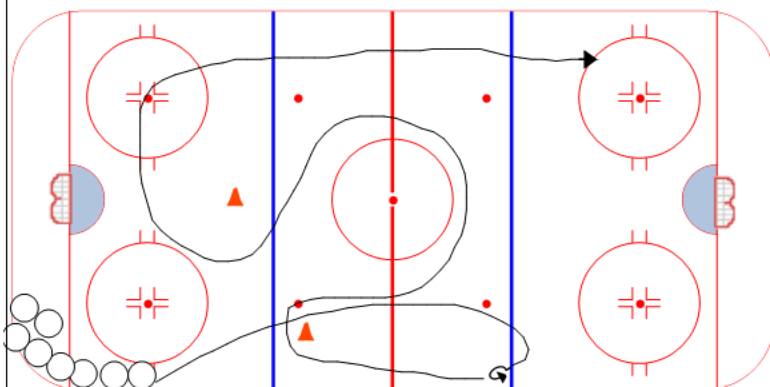
#### Description

○ patine près du cône et fait un open pivot sur la bande, ensuite il fait un virage brusque et croise autour du cercle et croise de l'autre côté à partir du 2e cône.

Le but est que le joueur croise sans cesse. Certains qui seront en déséquilibre glisseront.... il faut continuer à croiser!

2 à 3 joueurs à la fois, un après l'autre et non tous en même temps....

N'oubliez pas de changer de côté!



Points clés :                  

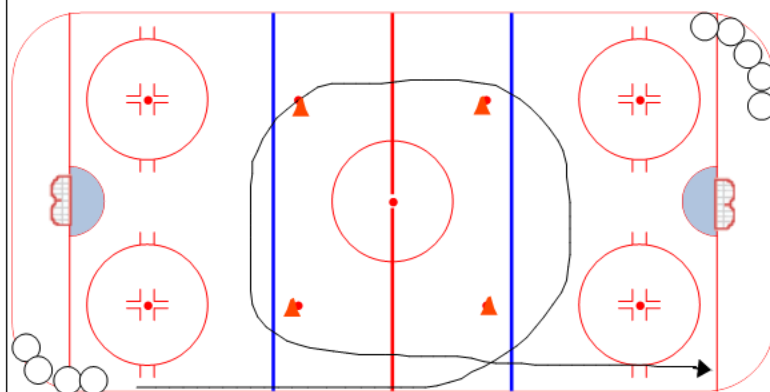
Exercice no. : 2      Durée : 12 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Overspeed Morin      Catégorie #1       Catégorie #2

#### Description

Patin arrière et avant  
1 tour complet ou 1 1/2 tours  
Avec et sans rondelle

Croiser le plus rapidement possible



Points clés :

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

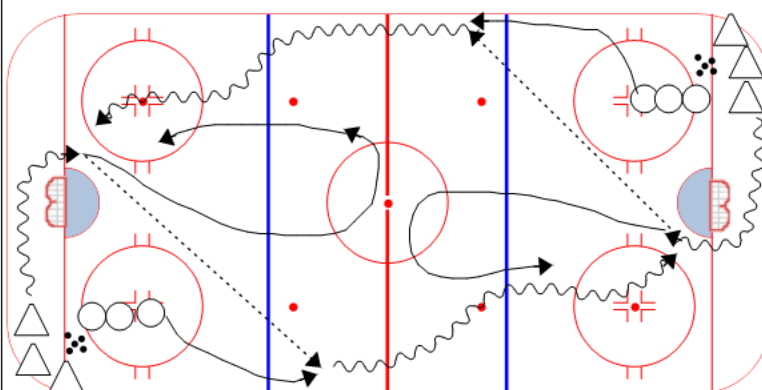
**Titre :** 1 vs 1 Lucie **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** 1vs 1 pleine glace

**Description**

△ patine derrière le but et sort en se protégeant. Longue passe à l'avant qui reste près de la bande. Ensuite il joue le 1 vs 1 contre ○ de l'autre côté.

Idem de l'autre côté en même temps.

Les D doivent faire un approche au porteur en zone neutre.



**Points clés :** D- Close gap D- Fermer le centre A- changement vitesse A- changement direction

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

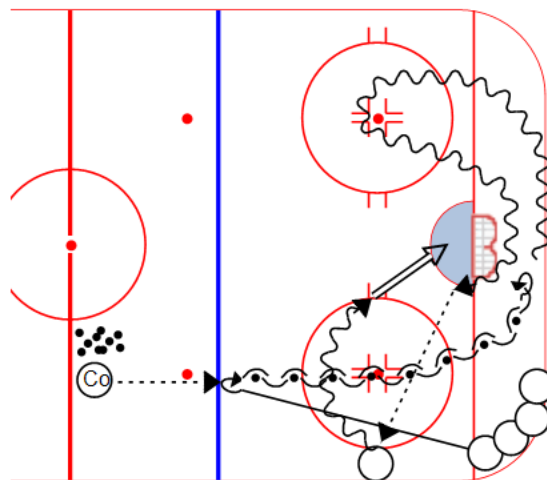
**Titre :** Cornerstone **Catégorie #1** Agility **Catégorie #2** Quick Feet

**Description**

Exercice pour les défenseurs :

Le joueur patine vers l'entraîneurs et recoit une passe, ensuite il contrôle la rondelle de reculons. Une fois la ligne des buts dépassés, le joueur fait un pivot et accélère. Ensuite, il fait un virage brusque vers la bande repasse derrière le but et fait une passe à un joueur placé aux oreilles qui va tirer au but, il va ensuite prendre sa place. (Le joueur qui va tirer va se mettre derrière la rangée par la suite.

Faire des 2 côtés!



**Points clés :** Protéger près du but Tête haute Pieds en mouvement