



## 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 :** 12 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

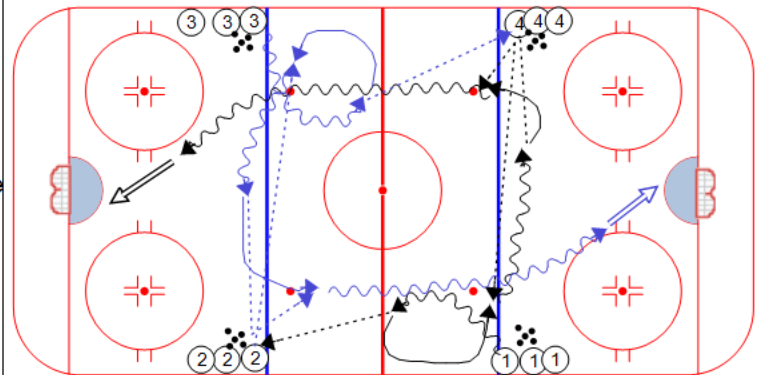
**Titre :** Montreal one touch      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

#### Description

① patine avec une rondelle vers le centre et passe à ②.  
① revient sur ses pas et reçoit une longue passe de ④. ① patine vers ④ et s'échangent one touch pass. ① va tier au but.

Même chose de l'autre côté, la rondelle de ④ est venu de ③ qui a fait le même exercice que ①.

Côté pair en même temps, impaire IDEM. Changer de côté après 6-7 min



**Points clés :**                  

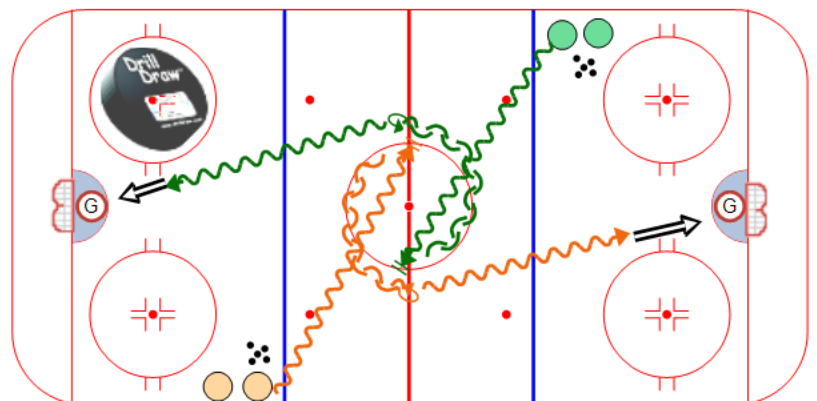
**Exercice no.:** 2      **Durée :** 8 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Réchauffement E-021      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

#### Description

Les joueurs patinent vers le centre de la patinoire et font un arrêt brusque. Ils patinent ensuite à reculons autour de la moitié du cercle central, effectue un pivot et se dirigent au filet pour un bon lancé et un retour.

Changer de côté après 4-5 min



**Points clés :**

**Exercice no.:** 3 **Durée :** 12 **minutes** **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

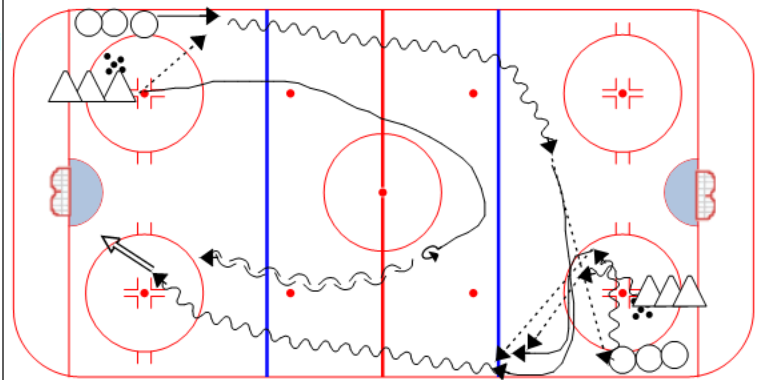
**Titre :** 1 vs 1 Goose **Catégorie #1**  **Catégorie #2**

**Description**

Le joueur d'avant part et reçoit la passe du D, il ira faire une passe à l'avant de l'autre rangée, qui retourne au centre et lui passe. Le D close sont gap et une fois la passe reçu, il joue le 1 vs 1.

Après sa passe, le 2e avant va longer la bande, recevoir su D et le drill continue sans arrêt.

Changer de côté après 6-7 min



**Points clés :**

**Exercice no.:** 4 **Durée :** 13 **minutes** **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** 2vs1 Beausoleil **Catégorie #1**  **Catégorie #2**

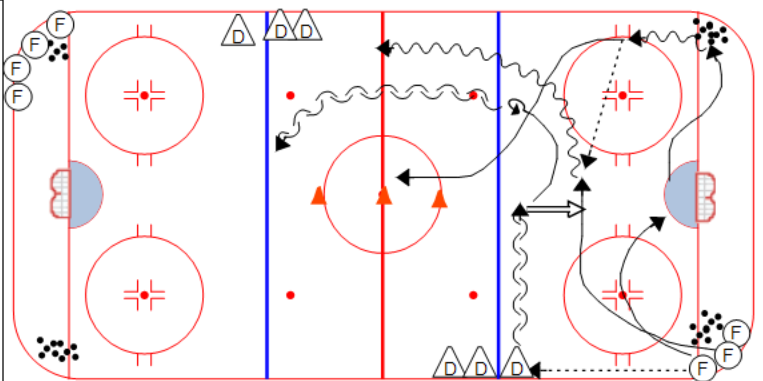
**Description**

ⓕ passe à ⓓ qui glisse et tir au but. ⓕ fait dévier le tir.

Ensuite, il récupère une rondelle. Le 2e ⓕ se time et coupe au centre pour une passe. 2vs1 contre ⓓ.

Idem de l'autre côté. Attention de jouer chacun de l'autre côté de la patinoire!

Changer de côté après 7-8 min



**Points clés :**

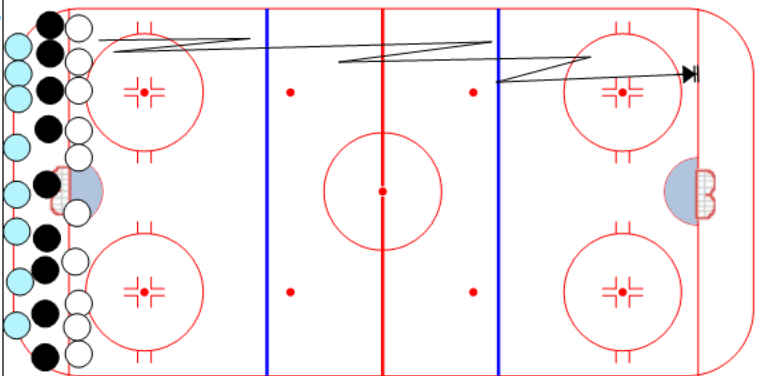
**Exercice no.:** 5 **Durée :** 5 **minutes** **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Killing cheater **Catégorie #1**  **Catégorie #2**

**Description**

Les joueurs parent de la ligne des buts, au coup de sifflet, ils patinent et quand l'entraîneur resiffle, les joueurs freines tous du même côté et change de bord. Le but est d'arriver à traverser la ligne rouge de l'autre côté.

Si un joueur triche et ne patine pas assez vite, il pénalise son équipe!



**Points clés :**