



# Séance d'entraînement

Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.: \_\_\_\_\_

Date : Novembre

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

Duré: 60 min

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

Préparé par: Thierry

## Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1      Durée : 10 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

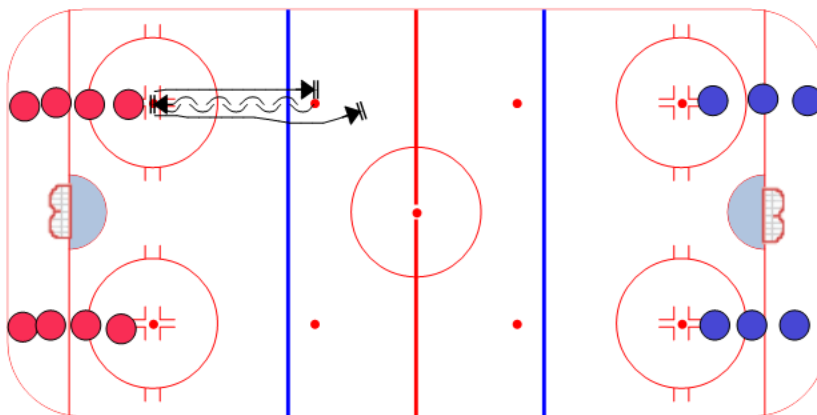
Titre : Patin overspeed 06      Catégorie #1 : TECHNIQUE 88      Catégorie #2 : Overspeed

### Description

4 groupes devant les points de mise en jeu. 1 joueur par groupe fait un départ avant et arrête au point de mise en jeu le plus près de lui en regardant vers le centre et repart vers son point d'origine en patinant à reculons (overspeed). Il fait ensuite un arrêt brusque et repart d'avant vers le point d'où il arrive et attend à cet endroit.

Faire des 2 côtés.

Exécution;  
Tête haute  
Bâton 1 main sur la glace



Points clés: Départ de face    Départ croisé reculon    Arrêt 2 patins avant    Arrêt 1 patin reculon

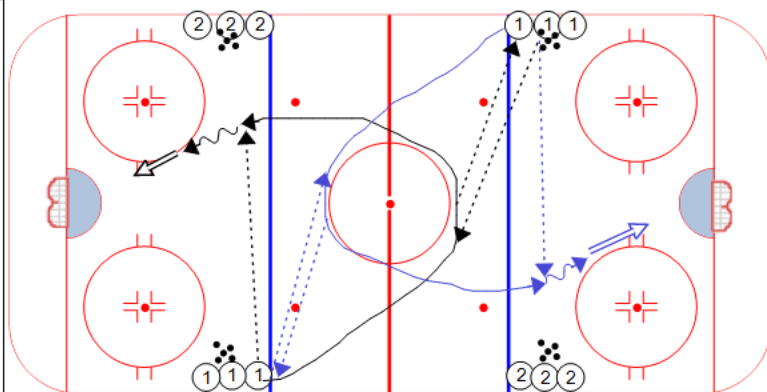
Exercice no. : 2      Durée : 12 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Islanders One touch      Catégorie #1 : Technique      Catégorie #2 : Passe

### Description

Les 2 colonnes ① partent en même temps, vice versa par la suite.

① patine autour du cercle du centre et reçoit une passe de l'autre rangée ① et lui redonne. Il continue de patiner et reçoit une passe de sa rangée où il a commencé et va tirer au but.



Points clés : Qualité des passes    Réception de passe    Vitesse    Driver le but

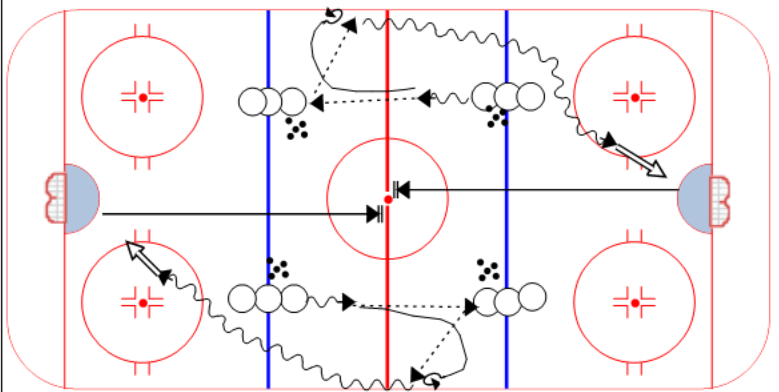
**Exercice no. :** 3      **Durée :** 12 **minutes**      **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Regroup activation      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

**Description**

○ patine et passe au joueur devant lui. Ensuite il fait un pivot face au joueurs près de la bande et recoit la passe. Ensuite il va tirer au but. Une fois le tir, il revient à pleine vitesse dans le centre de la glace.

Quand les 2 joueurs ont traversé la ligne bleue pour aller tirer, les 2 joueurs qui ont fait la passe partent l'exercice....



**Points clés :**                  

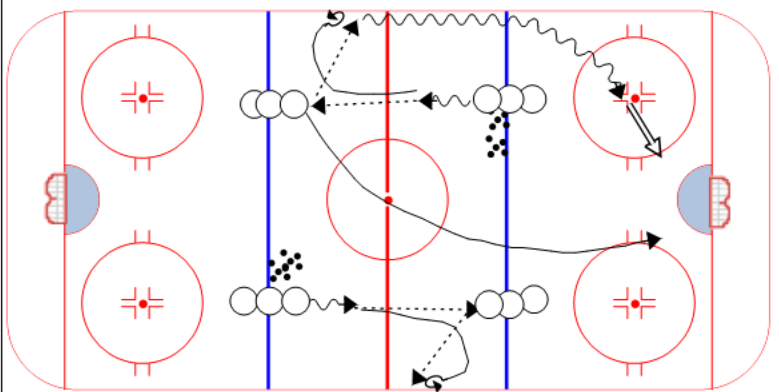
**Exercice no. :** \_\_\_\_\_ **Durée :** \_\_\_\_\_ **minutes**      **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Regroup activation (seq 2)      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

**Description**

Variante après 5-6 min.

Même séquence, par contre celui qui fait la passe part plein patin vers le but pour un 2 vs 0.



**Points clés :**                  

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

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

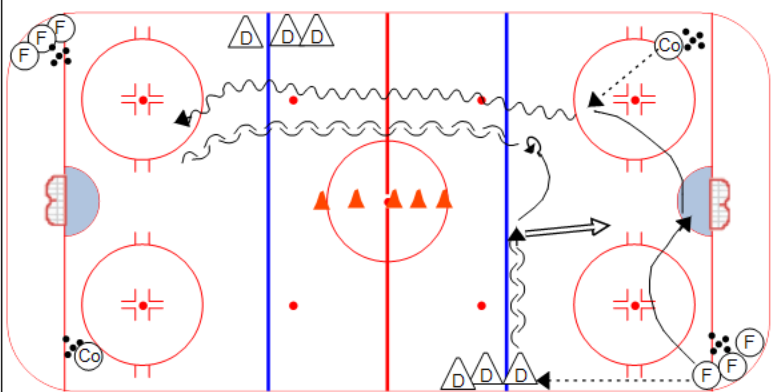
**Description**

ⓕ passe à ⓓ qui glisse sur la bleue et tir. ⓕ va faire dévier et ⓐ lui passe une rondelle. 1vs1.

Idem de l'autre côté en même temps.

Mettre des cônes pour ne pas dépasser.... près de la ligne bleue les joueurs peuvent utiliser l'espace.

Faire des 2 côtés



**Points clés :**

Exercice no.: 5      Durée : 13 minutes      De :      À :

Titre : 2vs2 Swiss

Catégorie #1

TACTIQUE

Catégorie #2

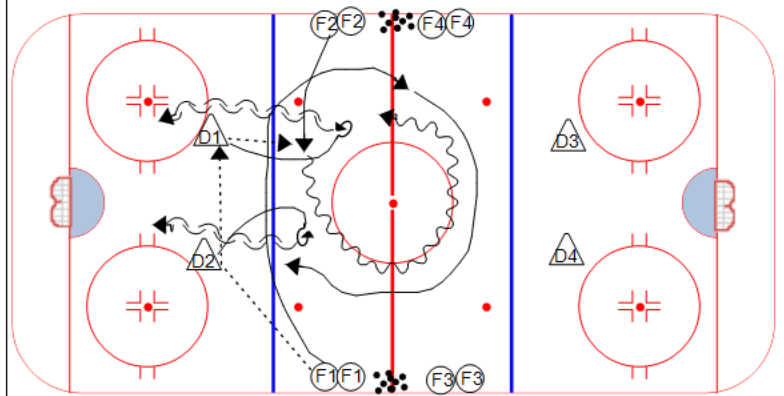
2 vs 2

### Description

(F1) passe à (D2) qui passe à (D1). (F1) et (F2) swing et reçoivent la passe d'un (D1). Contourne le cercle du centre et joue 2vs2.

(D1) doivent fermer leur espace, mais ils n'ont pas le droit de traverser la ligne rouge.

Idem de l'autre côté quand les joueurs ont passé la ligne bleue.



Points clés :

Qualité des passes

Intensité

Créer un 2vs1

D- closer le jeu à la bleue