



Séance d'entraînement

Équipe: Clinique spécialisé H.Q



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Durée: _____

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

CONTROLE DE RONDELLE

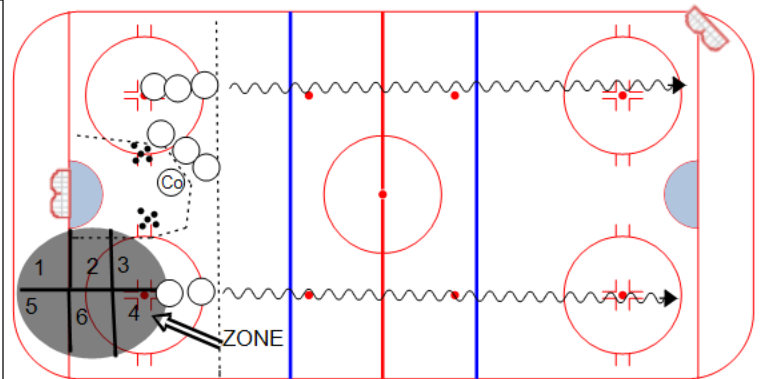
Exercice no. : 1 Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : Clinique Mathieu Gravel Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Faire patiner les joueurs le long de la patinoire (di top des cercles vers la ligne des buts. Virer le but vers la bande pour que les joueurs ne tirent pas constamment dedans et soit concentré sur le contrôle de la rondelle. Mettre un entraîneuras avec les gardiens pour déplacements et tirs.
- Travailler aller retour avec la zone 1, ensuite 2, ensuite 3, etc.
- Ensuite faire des combinaisons zone 1 vers zone 3, zone 3 vers zone 1, etc.

Challenger les joueurs à garder la tête haute, ils perdront la rondelle... et c'est tout! C'est le temps de pratiquer! Travailler avec la main du bas (soft, sans trop serrer)



Points clés :

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

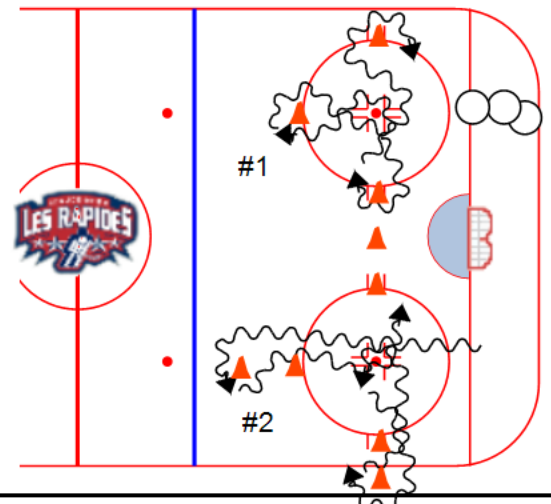
Titre : Controle Gravel Catégorie #1 Catégorie #2

Description

#1: virage brusque autour des cônes et du cercle du milieu. Toujours faire un virage et revenir entre les 2.

#2:Idem, mais virage brusque dans un court espace. Faire un virage brusque au 2e cônes et faire un 8 avec l'autre. Ensuite Faire un virage au point du milieu. Faire les 3 trajets de cônes.

Faire l'exercice avec 3 ou 4 cercles. Un adjoint peu s'occuper des gardiens.



Points clés :

Exercice no. : 3

Durée : minutes

De : À :

Titre : Contrôle rondelle Gravel

Catégorie #1 Technique

Catégorie #2 Contrôle de la rondelle

Description

Faire des 2 côtés de la patinoire. Les joueurs partent d'une rangée à l'autre en alternance.

#1: effectuer des virages brusques en 8 autour des cônes. Toujours faire un virage vers la bande (afin de protéger la rondelle d'un joueur en défensive, situation de match). Ensuite le joueur va prendre un tir. Il reste ensuite dans la zone grise, pour jouer un retour du joueur de l'autre côté. Le 2e joueur part quand la rangée de l'autre côté a fait son dernier virage brusque.

#2: idem, ajouter un entraîneur entre les cônes et le but. L'entraîneur place son bâton sur la glace, et le joueur doit passer faire une feinte et passer de l'autre côté.

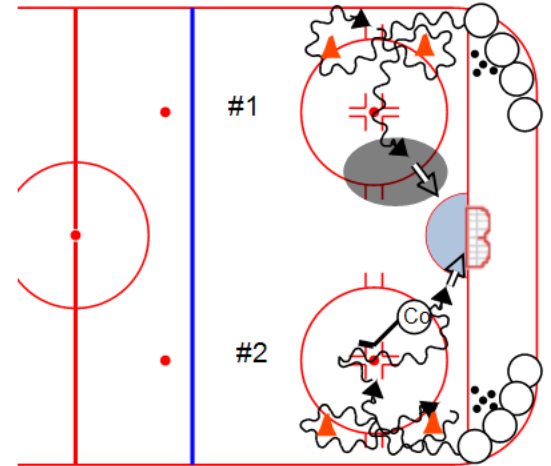
Points clés :

Vitesse autour des cônes

Aller au but en vitesse

Se placer pour un retour

Feinte pour éviter bâton



Exercice no. : 4

Durée : minutes

De : À :

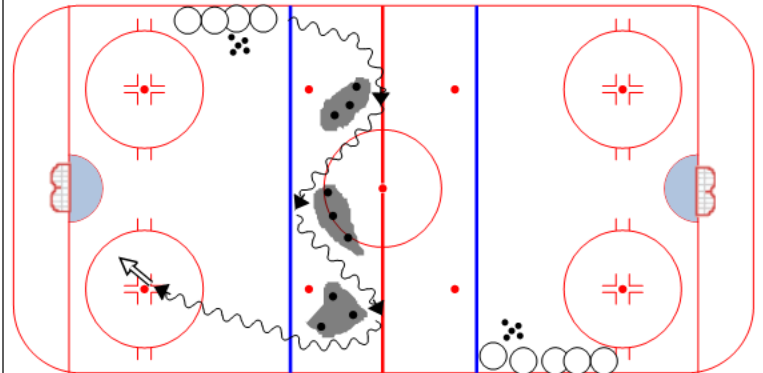
Titre : Gravel warm up

Catégorie #1 technico Tactique

Catégorie #2 contrôle de la rondelle

Description

Le joueur patine mais doit tourner autour de la rondelle sans faire de virage brusque. Ce sont des croisement que le joueur doit exécuter. La rondelle toujours être à l'intérieur du virage. (comme dans les zones dessinés en gris).



Points clés :

Pieds en mouvement

tourner autour rondelle

vitesse