



Séance d'entraînement



Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.:

Date : Décembre

Heure:

Duré: 50 minutes

Version No.:

Préparé par:

Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1 **Durée :** 8 **minutes** **De :** **À :**

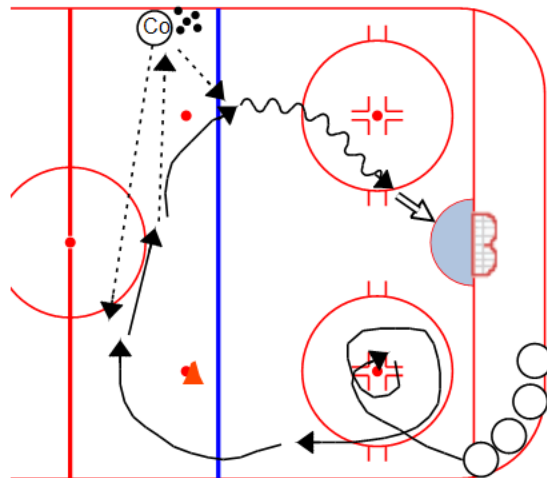
Titre : One touch pass **Catégorie #1** Technique **Catégorie #2** Passe et croisement avant

Description

Le joueur va faire une virage brusque au point de mise en jeu, ensuite il accélère en croisement autour et patine vers la zone neutre. Il reçoit une passe de l'entraîneur et lui remet aussitôt (one touch pass). L'entraîneur lui place la rondelle près de la ligne bleue et le joueur va prendre son tir.

Changé de côté après 4-5min

Pour les novice et atome, les entraîneurs doivent faire des passes de leur niveau... Quand le joueur voudra repasser aussitôt (one touch pass), le joueur devra baisser sa main plus basse sur son bâton pour avoir plus de force afin de faire la passe.



Points clés :

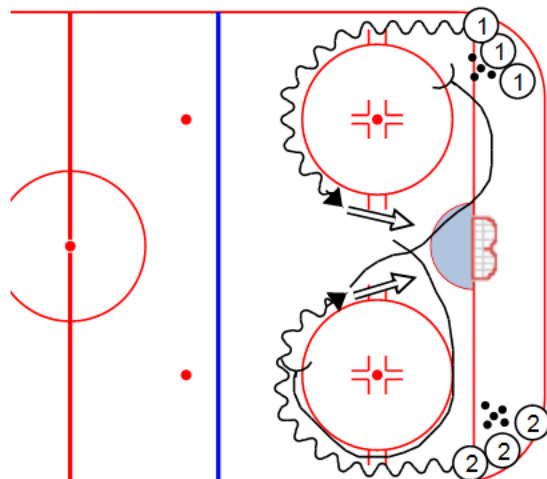
- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| Croiser les pieds rapidemen | Demander la passe |
| Baisser la main | |

Exercice no. : 2 **Durée :** 10 **minutes** **De :** **À :**

Titre : Poursuite **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** protection de rondelle

Description

① contourne le cercle et tir. Ensuite, lorsqu'il a dépassé le dernier poteau du but, ② patine et contourne le cercle pendant que ① est à sa poursuite. L'exercice continue sans arrêt et coup de sifflet.



Points clés :

- | | |
|-----------|---------------------------|
| Vitesse | Protection de la rondelle |
| Intensité | |

Exercice no. : 3

Durée : 10 minutes

De : À :

Titre : Technique sorti de zone

Catégorie #1

Tactique Ind.

Catégorie #2

Sortie de zone

Description

Le premier joueur fait une passe à l'entraîneur, ensuite il va faire un pivot face au coach, près de la bande. L'entraîneur lui fait la passe et va faire des virages brusques autour des cônes. Le joueur va se placer derrière la rangée.

Changé de côté après 5-6 minutes.

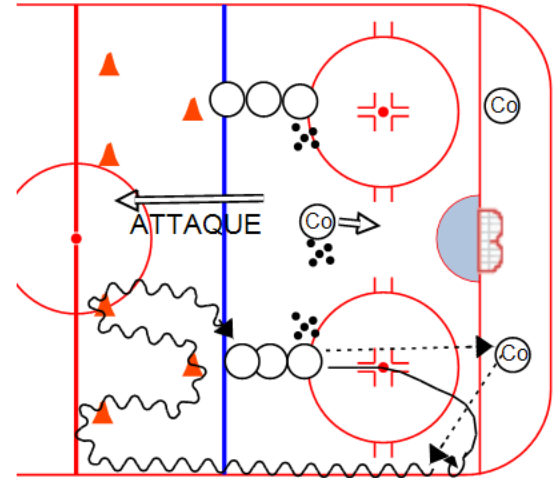
Mettre l'emphase sur le pivot face au porteur et avoir les pieds vers l'attaque lors de la réception de passe

Points clés :

Pivot face au porteur

Demander la passe

Montrer la cible de réceptio



Exercice no. : 4

Durée : 12 minutes

De : À :

Titre : 1 vs 1 sortie de zone

Catégorie #1

Tactique Ind.

Catégorie #2

1 vs 1

Description

Au coup de sifflet, le défenseur va chercher une rondelle derrière le but et va faire une passe au joueur d'avant qui fait un pivot face au porteur. (Suite de l'exercice d'avant). Insister encore sur la technique et recevoir la passe avec les patins diriger vers l'attaque.

Ensuite, l'avant patine et fait un virage brusque vers la bande et va jouer 1 vs 1 contre le défenseur qui revient près du top des cercles.

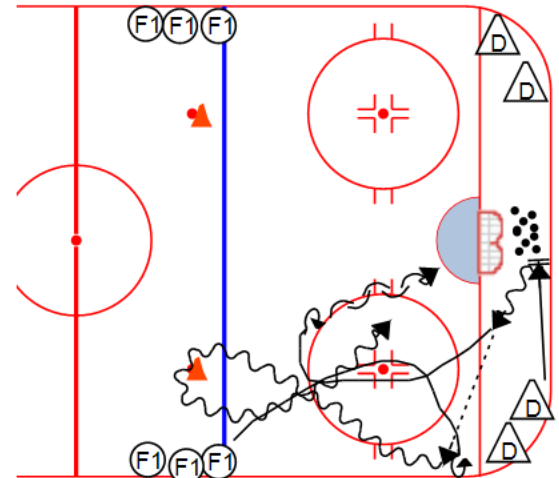
Partir l'exercice de l'autre côté aussitôt que le joueur d'avant fait son virage autour du cône. Ne pas oublier de changer les joueurs de côté après 6-7 min.

Points clés :

Pivot face au porteur

Pieds l'attaque

Qualité de la passe du D



Exercice no. : 5

Durée : 10 minutes

De : À :

Titre : Marquage / démarquage ind.

Catégorie #1

Tactique Ind.

Catégorie #2

Marquage/Démarquage

Description

Au coup de sifflet, le joueur (○) contourne le cône et se démarque pour recevoir une passe. Le joueur (△) contourne le cône et marque le joueur pour couper la passe.

Changer de côté après 5 min. Les joueurs changent de rôle à chaque fois.

M = Marquage

D = Démarquage

Points clés :

M- Entre le joueur et le but

D- Espace libre

M- couper la ligne de passe

D- Communication

