



# Séance d'entraînement

Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.: \_\_\_\_\_

Date : Décembre

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

Duré: 50 minutes

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

Préparé par: Thierry

## Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1      **Durée :** 15 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

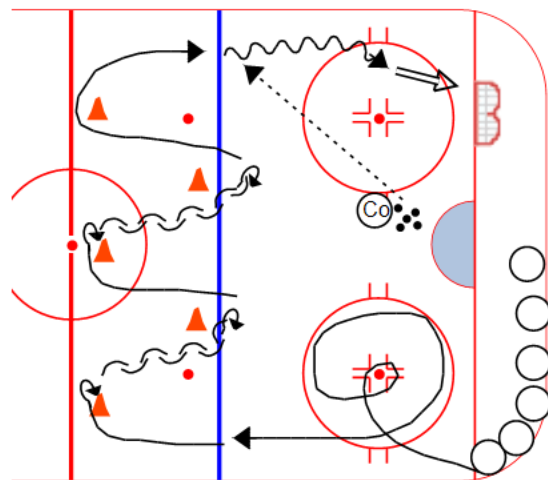
Titre : Speed et demi pivot      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

### Description

Le fait un virage brusque au point de mise en jeu. Ensuite il doit effectuer des croisement avants et allez faire un demi-pivot au cône. Faire demi-pivot en regardant toujours vers l'autre côté de la patinoire, au dernier cône il fait un virage brusque et recoit la passe du coach et va tirer au but.

Au total, il peut y avoir au moins 3 joueurs en action facilement!

Changer de côté à mi-chemin.



Points clés :

Vitesse	Tête haute
Pieds en mouvement	

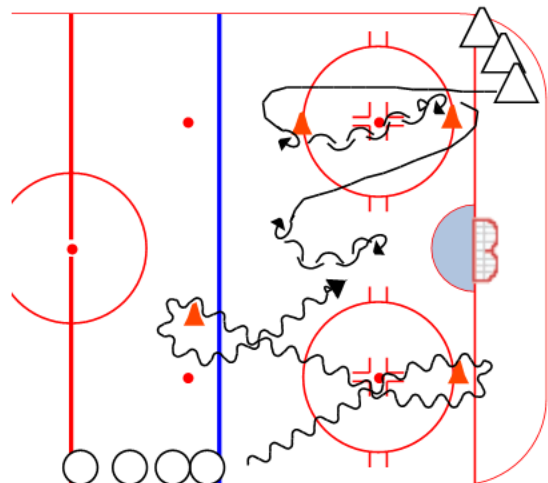
Exercice no. : 2      **Durée :** 12 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

Titre : 1vs1 demi glace      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

### Description

○ contourne le premier cône en tournant vers la bande, ensuite il passe entre les 2 cônes et entre dans la zone entre le cône et la bande.

Pendant ce temps, △ patine au haut du cercle, fait un demi-pivot au cône, recule entre les 2 cônes et fait un demi pivot avant et va recevoir le 1 vs 1



Points clés :

D- Fermer l'espace	D- palette à palette
Vitesse	Protéger sa rondelle

**Exercice no. :** 3 **Durée :** 12 **minutes** **De :** **À :**  
**Titre :** 1 vs 1 rim **Catégorie #1** Demi glace **Catégorie #2** 1 vs 1

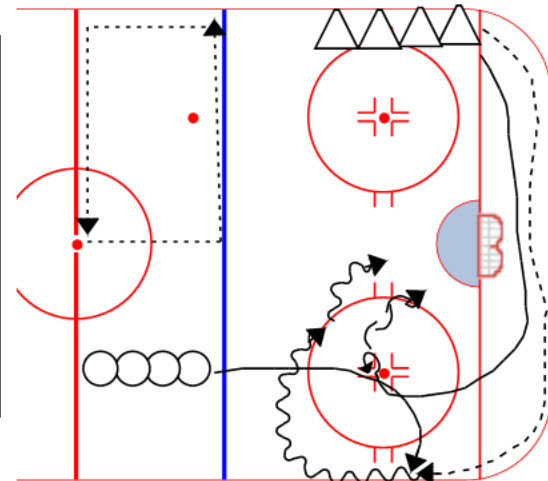
**Description**

△ fait un rim le long de la bande. L'avanté récupère et va attaquer 1 vs 1 contre le défenseur.

Manière de récupérer un rim:  
 - en mouvement et suivre la rondelle de face  
 - arrêté et bloquer le rim avec les patins.  
 - arrêté face à la bande et bloquer avec la palette

Changer de côté à mi-chemin du temps de l'exercice

L'espace libre dans la zone neutre peut être utilisé pour des correctifs individuels ou un simple exercice de passe.



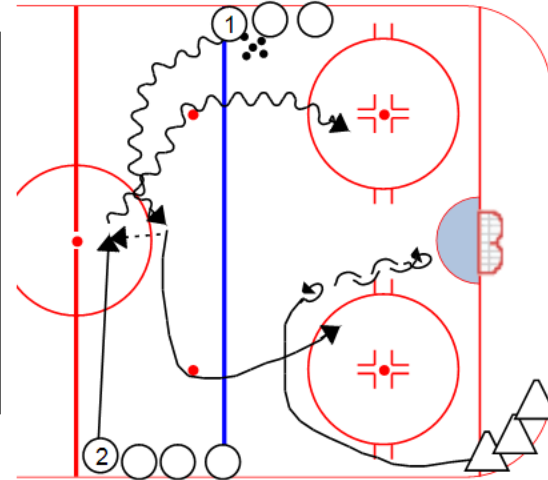
- Points clés :**
- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Récupération du rim  | Entrer au but en vitesse |
| Protéger la rondelle | D- bâton sur la rondelle |

**Exercice no. :** 4 **Durée :** 13 **minutes** **De :** **À :**  
**Titre :** 2 vs 1 002 **Catégorie #1** Demi glace **Catégorie #2** 2 vs 1

**Description**

① patine vers le centre et laisse la rondelle à ②, ensuite les 2 joueurs vont 2 vs 1 contre △.

Les joueurs doivent entrer à l'extérieur des points.



- Points clés :**
- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| Pas de hors-jeu   | D = jouer 50/50 |
| Entrée en vitesse |                 |