



Séance d'entraînement

Équipe: **Novembre demi glace**



Séance No.:

Date :

Heure:

Duré: 50 min

Version No.:

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

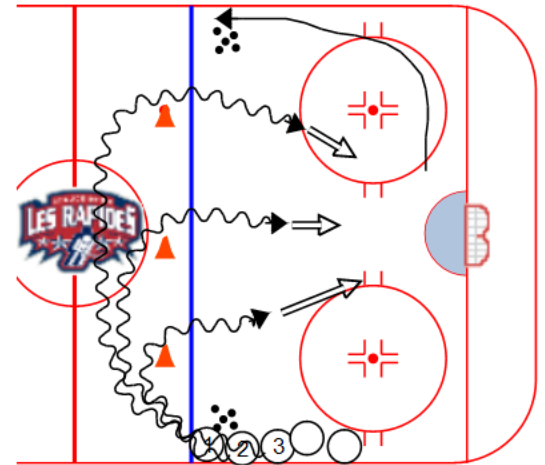
Exercice no. : 1 **Durée :** 8 **minutes** **De :** **À :**

Titre : Chicago shooting **Catégorie #1** Activation **Catégorie #2** Skate and shooting

Description

Au coup de siffle, 1 patine, contourne le premier cône et va tirer au but. après son tir, il va se placer de l'autre côté. Ensuite 2 et 3 dans leur corridor.

Demander aux joueurs un tir de qualité (force). Les joueurs doivent transporter la rondelle et non la dribbler.



Points clés :

Qualité du tir

Tête haute

Transport de rondelle

Vitesse

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

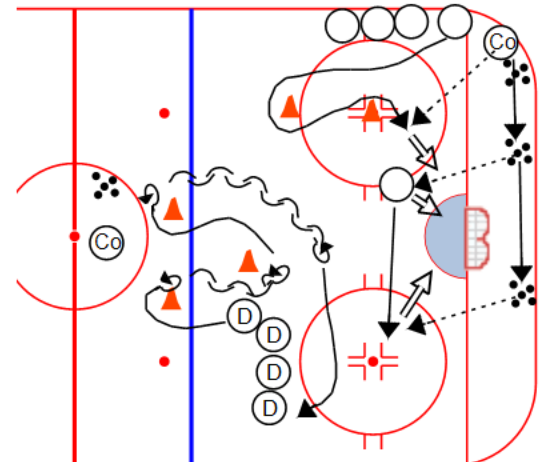
Titre : Atelier Rapides 01 **Catégorie #1** Technique **Catégorie #2** Atelier position

Description

Défenseurs: les joueurs travaillent leur pivot avant et arrière. Patin avant et pivot reculons jusqu'au cône du bas et ainsi de suite. L'entraîneur devant est là, afin que le joueur garde la tête haute. Avec sa main il demande aux joueurs de dire combien de doigt il montre. S'assurer de changer de côté après 3-4 min. Ensuite le faire avec rondelle. (Les cônes doivent être dans un espace rapproché)

Avants: le joueur patine et fait un virage brusque, reçoit une passe du coach et tir rapidement au but. Ensuite il se place aux oreilles reçoit une passe et tir, et va au 3e endroit pour recevoir une passe et tirer encore. Le joueur doit revenir rapidement dans la rangée pour aller chercher une intensité durant l'exercice.

Alterner à 2 coachs pour cet exercice pour augmenter le temps d'engagement moteur. Changer de gardien à chaque séquence. Changer de côté!!!!!!!



Points clés :

Exercice no. : 3

Durée : 15 minutes

De : À :

Titre : Poursuite 1 vs 1

Catégorie #1 Tactique Ind.

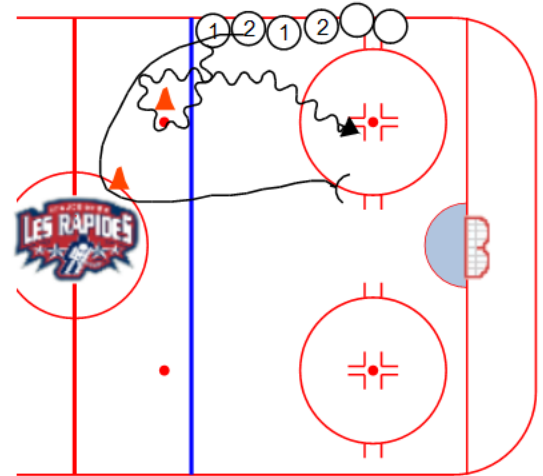
Catégorie #2 1 vs 1

Description

Au signal, 1 va faire un virage brusque et tente d'aller compter. 2 doit partir derrière 1 et aller faire le tour du cône et revenir fermer le jeu.
 1 = doit tenter de protéger la rondelle et prendre de l'information sur le joueur en défensive.
 2 = doit revenir rapidement fermer l'accès au premier poteau et contrôler le bâton du joueur s'il y a une tir au but pour ne pas qu'il prenne le retour.
 Jouer tant que la rondelle est dans l'enclave.

Variante: le dernier joueur qui a été en offensive, reste près du but (côté opposé au jeu) pour prendre un retour s'il y a lieu. Ce sera un 2 vs 1 s'il y a un retour près du but.
 Changer de côté après 7-8 min.

Points clés :



Exercice no. : 4

Durée : 15 minutes

De : À :

Titre : 2 vs 1 warm up

Catégorie #1 Collectif

Catégorie #2 2 vs 1

Description

Le dessin est clair. Échange de passe dans la zone neutre. Attention au hors jeu. Garder sa vitesse le plus possible dans l'entrée de zone.

Finir avec un tir au but, la passe à 2 vs 1 à jeune âge est moins conseillé. Plus le groupe d'âge est élevé, plus la passe devient intéressante.

Changer les défenseurs de côté après 7-8 min.

Variante: jouer 2 vs 2 et mettre une autre rangée de défenseur l'autre côté.

Points clés :

