



Séance d'entraînement



Équipe: Demi-glace novembre

Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1 Durée : 6 minutes De : _____ À : _____

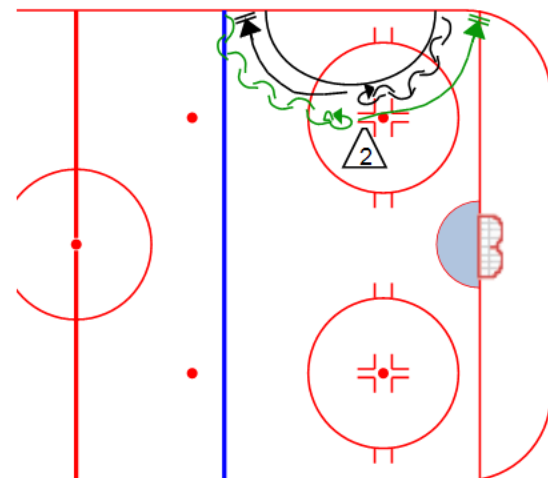
Titre : Demi cercle pivot Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Le joueur se crée un demi cercle près de la bande.

- 1- Le joueur part près de la bande et patine de reculons en croisant les pieds
- 2- Au haut du demi-cercle, le joueur doit faire un pivot avant (ouvrir les patins en V)
- 3- Patin avant vers la bande autour du demi-cercle
- 4- Freine avec 1 ou 2 patins vers le milieu du demi-cercle

Variantes: Faire l'exercice avec une rondelle / en driblant / en transportant la rondelle (1 ou 2 mains) /



Points clés :

Tête haute	Pieds en mouvement
Genoux fléchis	

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

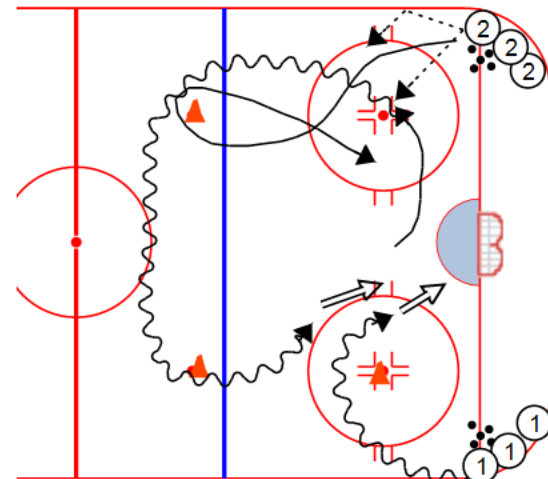
Titre : Activation passing drill Catégorie #1 Catégorie #2

Description

- ① patine avec la rondelle, contourne le cône et prend un tir. Ensuite il se dirige vers l'autre rangée et recoit une passe de ② direct ou sur la bande. Ensuite il patine vers la zone neutre et fait un virage au cône.
- ② fait un virage brusque autour du cone et entre 2 vs 0.

Pas de passe en bas du top des cercles ou ligne de ronguette. Foncer au but pour le retour.

Changer de côté après 6 minutes.



Points clés :

communication sur la pass	Vitesse
tir bas	foncer au but pour le retour

Exercice no. : 3

Durée : 10 minutes

De : À :

Titre : Atelier par position 001

Catégorie #1 Technique

Catégorie #2 Atelier

Description**Atelier #1 pour les défenseurs.**

Le joueur patine entre les 2 cônes et fait un demi-pivot et revient au cône du bas. il doit faire un pivot avec les patins en V et revenir à l'autre cône.

Variante: faire sans et avec rondelle / mettre un entraîneur devant et échanger des passes. Faire avec des freinages au lieu de demi-pivot.

Atelier pour les avants: (initiation au cycling)

1 patine avec la rondelle jusqu'aux oreilles et remet la rondelle dans le bas de zone, 2 récupère et fait une passe à 1 qui entre au but. Une fois le tir pris, s'il y a retour près du but, le prendre. Ensuite 1 va récupérer une rondelle dans le coin et c'est 2 qui fait le tour du point de mise en jeu, recoit la passe et tir au but. Les 2 avants ensuite vont au retour. Changer de côté chaque fois, pour pratiquer les gardiens de chaque côté.

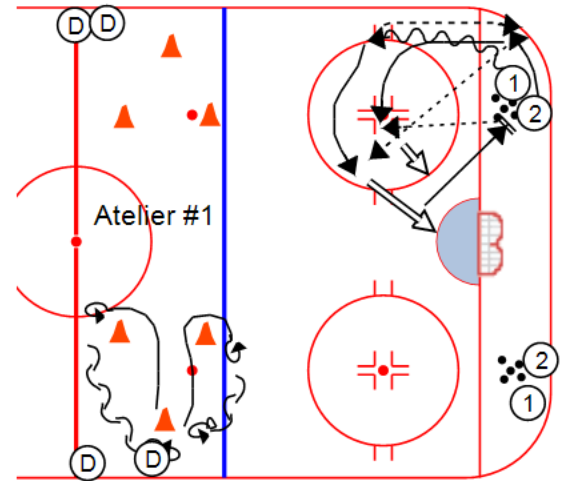
Points clés :

D- tête haute

D- genou fêlés

A- qualité des passes

A - tir et retour



Exercice no. : 4

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

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

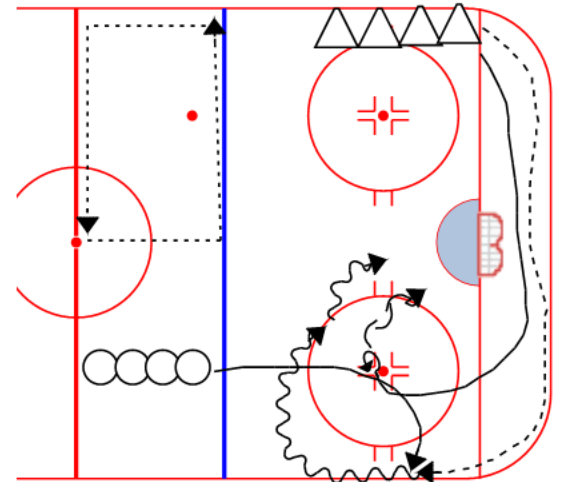
Points clés :

Récupération du rim

Entrer au but en vitesse

Protéger la rondelle

D- bâton sur la rondelle



Exercice no. : 5

Durée : 12 minutes

De : À :

Titre : Sortie de zone + 3 vs 2

Catégorie #1 COLLECTIVE TACTICS

Catégorie #2 3 on 2

Description

Faire une sortie de zone avec 2 joueurs qui vont faire de la pression. Quand la rondelle est dans la zone neutre, revenir et attaquer 3 vs 2 contre les defs.

Les 2 joueurs en pression sortent du jeu une fois la rondelle dans la zone neutre.

Points clés :

Lire la pression

Battre la pression

Qualité des passes

