



Séance d'entraînement



Équipe: Rapides Demi-Glace

Séance No.: _____

Date : Octobre

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

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

Titre : Virage - pass and shot Catégorie #1 Catégorie #2

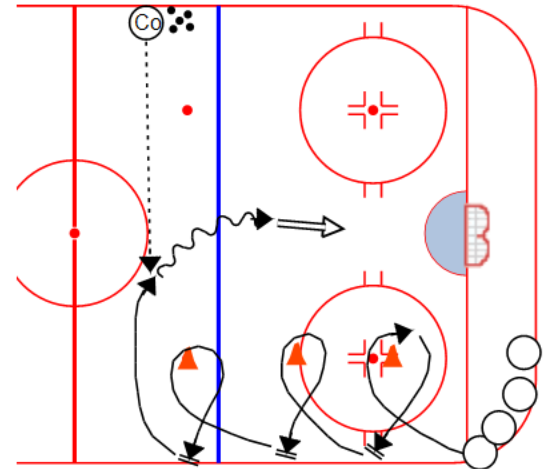
Description

Le joueur patine vers le cône et fait un virage brusque, ensuite fait un croisement et accélère jusqu'à la bande et freine. Il refait la même chose pour les 3 cônes. Ensuite il va recevoir une passe de l'entraîneur et va tirer au but.

Variante: Après sont tir, le joueur peut rester en écran devant ou tenter de faire dévier le tir du prochain joueur

Changer de côté après 4-5 min.

Points clés :



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

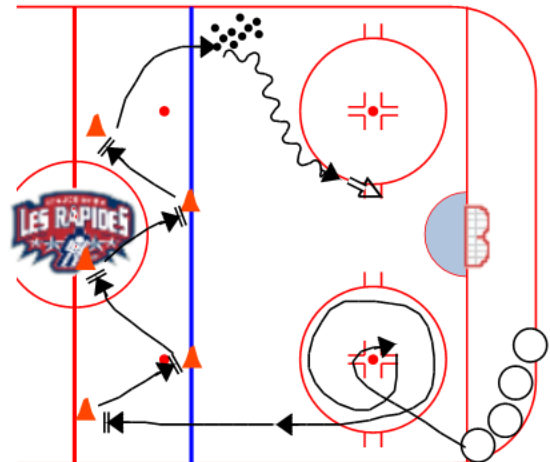
Titre : Technique 003 Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Le joueur part et fait un virage brusque autour du cercle. Ensuite il accélère et croise autour du cercle et va freiner aux cônes. Le joueur et freine et regarde toujours dans la même direction. Il va récupérer une rondelle et prendre un tir au but.

Changer de côté après 4-5 min.

Points clés :



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

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

Changer de côté après 6-7 min

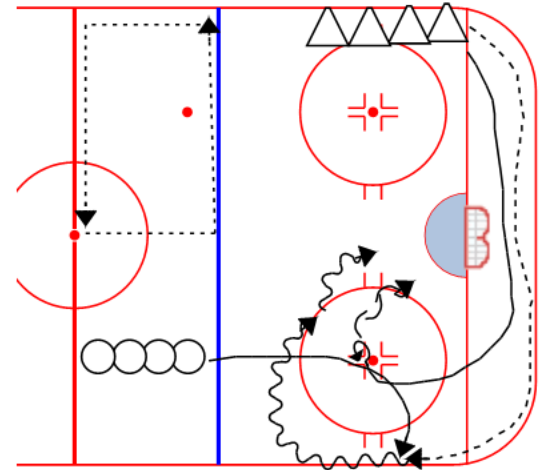
Points clés :

Récupération du rim

Entrer au but en vitesse

Protéger la rondelle

D- bâton sur la rondelle



Exercice no. : 4

Durée : 10 minutes

De : À :

Titre : 2 vs 1 001 (demi)

Catégorie #1 TACTIQUE

Catégorie #2 2 vs 1

Description

① et ② vont attaquer contre le △. L'entraîneur peut faire une passe par la bande ou une passe direct aux joueurs. Attention au hors-jeu.

Faire des côtés. Variante pour 2 vs 2.

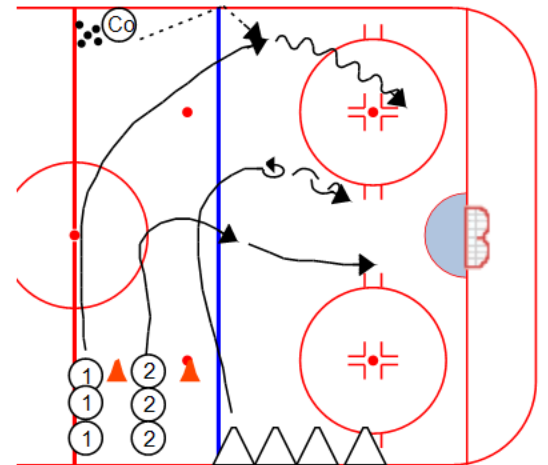
Points clés :

Éviter hors-jeu

D- jouer entre les 2 joueurs

Entrée en vitesse

Présence rapide au but



Exercice no. : 5

Durée : 10 minutes

De : À :

Titre : Marquage/ démarquage

Catégorie #1 Tactique Ind.

Catégorie #2 Marquage/Démarquage

Description

○ se démarque, afin de recevoir une passe de (Co). △ marque le joueur et tente de couper la passe.

Environ 5 à 8 secondes chaque séquence. Changer de rôle chaque fois.

Il peut y avoir un exercice dans la zone neutre avec les défenseurs en transport de rondelle patin arrière, etc.

Points clés :

être entre le joueur et le but

voir le passeur et le joueur

couper la ligne de passe

marquage serré

