



Séance d'entraînement

Équipe: Demi glace décembre



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

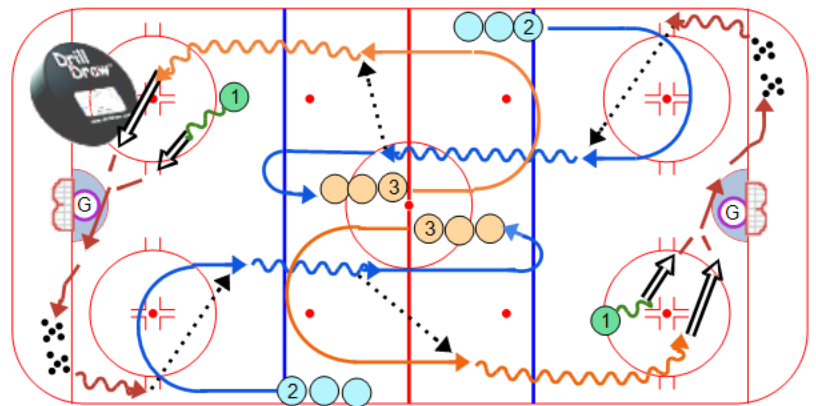
Exercice no. : 1 Durée : 12 minutes De : _____ À : _____

Titre : Passé E-011 Catégorie #1 : MARQUER Catégorie #2 : TIMING

Description

① patine avec la rondelle et lance au filet. Il récupère une autre rondelle et fait la passe à ② patine avec la rondelle et la repasse ensuite à ③ qui se dirige au filet pour lancer. ③ récupère ensuite une rondelle dans le coin et passe à ② ... et ainsi de suite.

Change de côté après 6-7 min



Points clés: Tête haute Demander la passe Bon lancer Retour

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

Titre : Overspeed 1 vs gardien 003 Catégorie #1 : Overspeed Catégorie #2 : 1 vs gardien

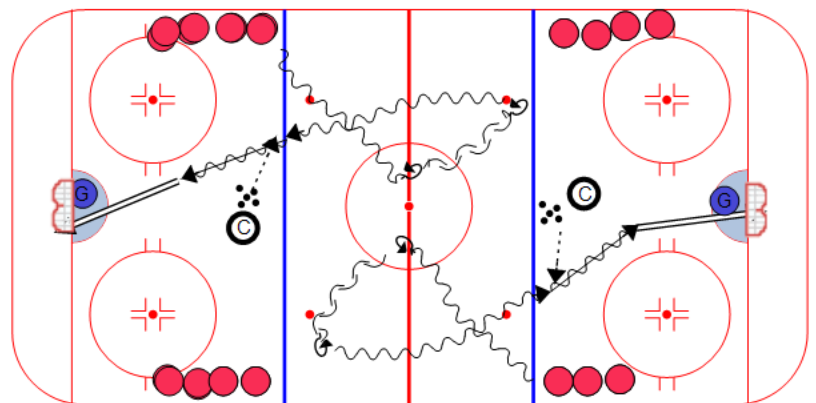
Description

4 groupes de joueurs.
Au coup de sifflet, les ① exécutent le trajet, reçoivent une passe de ②, lance au but et drive le retour.

Le tout se fait en overspeed.

Exécution: Overspeed, tête haute, passe vive et précise, coudes dégagés.

Changer de côté après 5-6 min



Points clés: Patin avant overspee pivot lancé drive au but

Exercice no. : 3

Durée : 13 minutes

De : À :

Titre : 1 contre 1 E-017

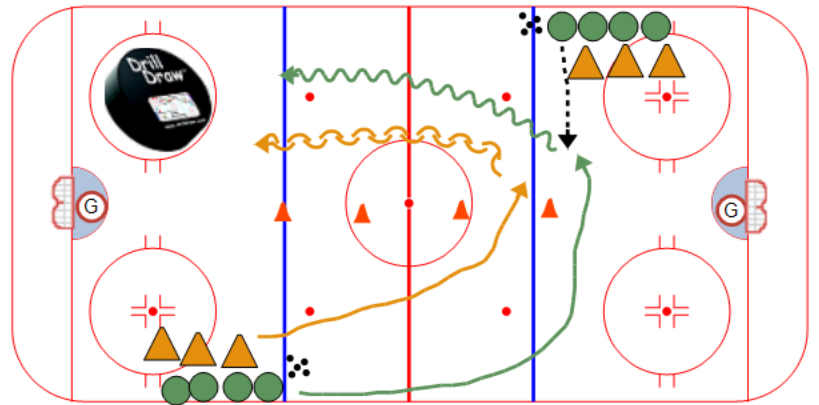
Catégorie #1 : RUSH

Catégorie #2 : 1 VS 1

Description

2 joueurs de chaque côté partiront simultanément, soit un avant ● et un défenseur ▲. Arriver au cône, le joueur ● reçoit la passe tandis que le défenseur ▲ effectue un pivot afin d'affronter le joueur dans une situation de 1 contre 1.

Dès que les joueurs ont atteint la ligne rouge, le joueur et le défenseur de côté opposé partent à leur tour.



Points clés: Précision

Pivot

Jugement

Exercice no. : 4

Durée : 15 minutes

De : À :

Titre : Entrée de zone Hug

Catégorie #1 : TACTIQUE

Catégorie #2 : 3 vs 2

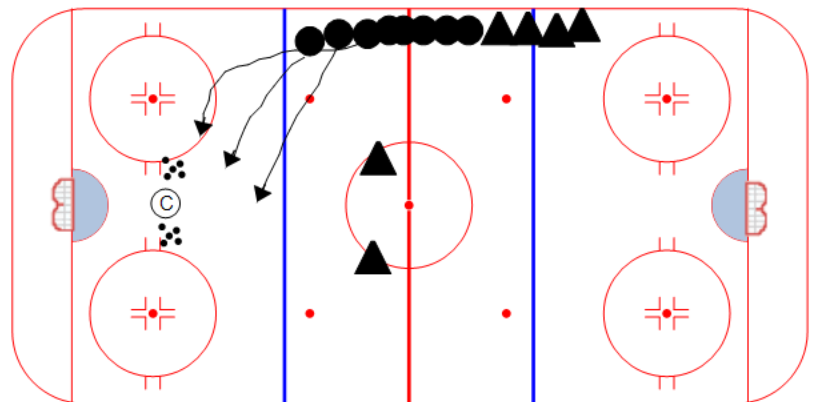
Description

Une entraîneur s'occupe d'une gardien près des rondelles.

De l'autre côté, les joueurs travaillent le jeu en entrée de zone 3 vs 2.

La clé en défensive, D1 joue 1 vs 1 contre le porteur. Et D2 joue 2 vs 1 contre les non porteur.

Ne pas oublier de changer les gardiens après 7-8 min



Points clés: Prise info

Read and react