

Séance d'entraînement



Équipe: Rapides Beauce-Nord



Séance No.:

Date : Décembre

Heure:

Duré: 50 min

Version No.:

Préparé par:

Objectifs / instructions:

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

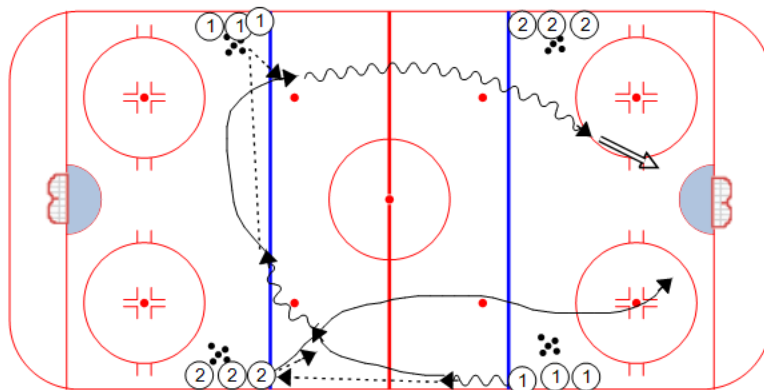
Titre : One touch 2vs 0 Catégorie #1 Passing Catégorie #2 Warm up

Description

① fait une passe à ② en face de lui et fait un one touch pass. ① récupère et fait la même chose avec l'autre rangée ①. One touch pass et ensuite 2 vs 0 au but.

Lorsque le 2e one touch pass est fait, l'autre côté commence. Pas de passe en bas de la ligne de ringuette, car dans un match il n'y pas beaucoup de 2 vs 0 et pas 4-5 passes avant de tirer.

L'exercice repart de l'autre côté quand les joueurs ont traversé la 2e ligne bleue.



Points clés : One touch pass Communication Drive au net Low shot

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

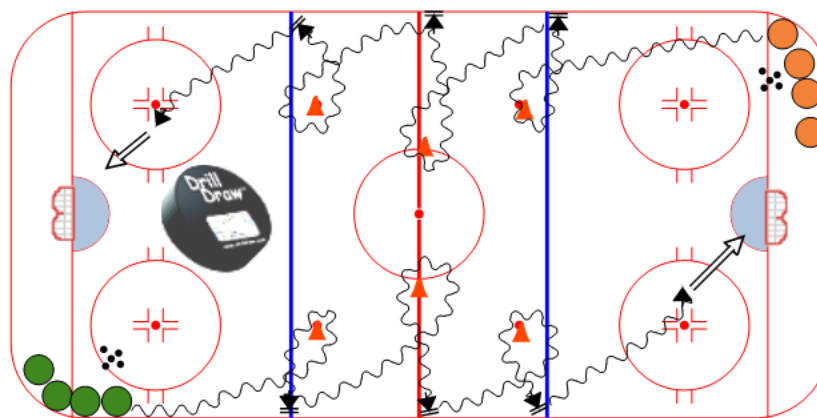
Titre : Réchauffement E-01 Catégorie #1 TECHNIQUES Catégorie #2 Patin

Description

Les joueurs patinent avec la rondelle, tête haute en regardant droit devant. Ils effectuent un virage brusque vers le gauche autour du cône, accélère et arrêtent près de la bande.

Le joueur suivant début l'exercice quand le premier franchi le premier cône.

Changé de côté après 7-8 min. Les joueurs vont tourner vers la droite.



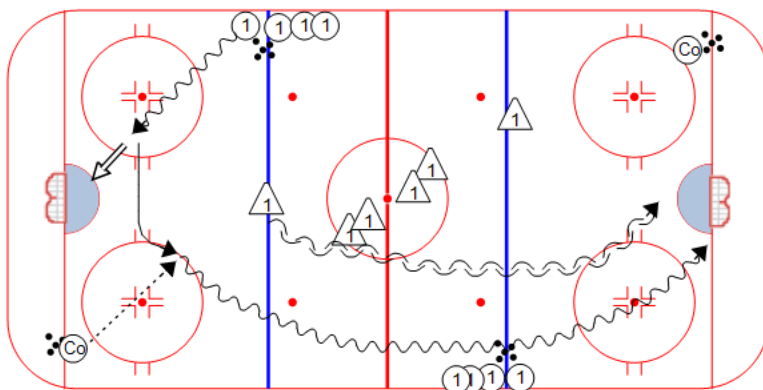
Points clés: Accélération Virage brusque Arrêt Transport / rondelle

Exercice no.: 3 **Durée :** 15 **minutes** **De :** **À :**

Titre : Shoot 1vs1 **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** 1vs1

Description

① patine et tir. Recoit une passe de Co et va jouer 1vs1 contre ①.
 Idem de l'autre côté en même temps. Changer de côté après 7-8 min



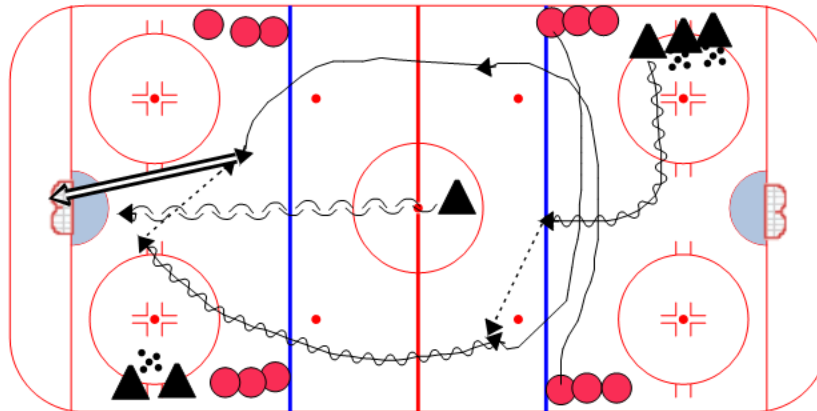
Points clés : D- close gap D- agressif A- Vitesse A- déborder le D

Exercice no.: 4 **Durée :** 13 **minutes** **De :** **À :**

Titre : 2 vs 1 Habs **Catégorie #1** TACTIQUE **Catégorie #2** 2 vs 1

Description

Les attaquants croisent près de la ligne bleue pendant que le défenseur fait un retour au centre. Le D passe à un des attaquants et il y a une attaque à 2 vs 1. Le jeu suivant de l'autre côté débute lorsque les attaquants dépasse la ligne de ringuette.



Points clés: Converger entre les deux Créatif