



Séance d'entraînement

Équipe: Pleine glace novembre



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Durée: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

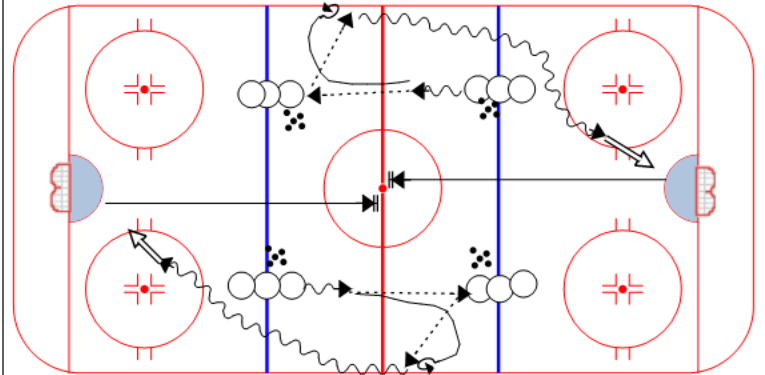
Exercice no.: 1 Durée : 12 minutes De : _____ À : _____

Titre : Regroup activation Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Les joueurs des rangées opposées partent en même temp.
Le joueur patine et passe la rondelle au joueur dans la rangée en face de lui, ensuite il fait un pivot face au porteur et recoit la passe. Le joueur va ensuite tirer au but.

Après son tir, drive le but et repli défensif à la ligne rouge.
Changer de rangée chaque fois,



Points clés :

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

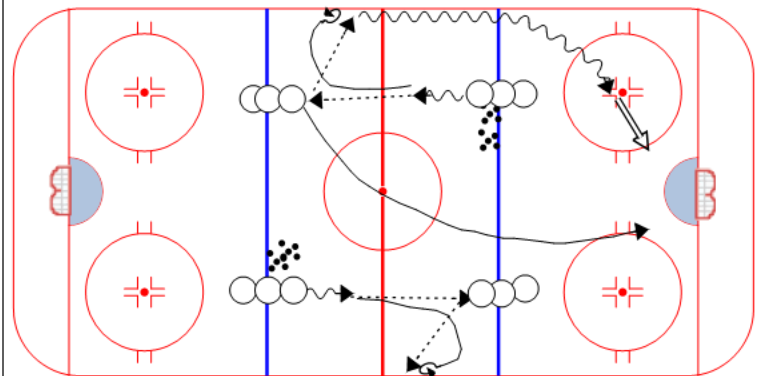
Titre : Regroup activation (seq 2) Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Idem, mais avec une variante. Le joueur qui a fait la passe drive au but et joue 2 vs 0.

Assurez-vous que les joueur n'effectue pas de passe après les oreilles, sinon ce ne sera pas une situation de match.

LES JOUEURS DOIVENT PRENDRE LE RETOUR!!!!!!



Points clés :

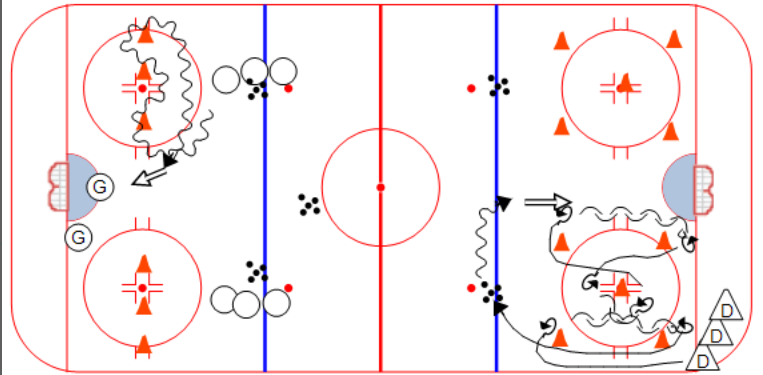
Exercice no.: 2 **Durée :** 12 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Mobilité bronko D / F **Catégorie #1** Technique **Catégorie #2** cardio + overspeed

Description

Mobilité avec les joueurs d'avants. Patiner rapidement autour des cônes avec la rondelle en faisant des virage brusque. Une fois le 3e cône dépassé, rapidement patiner et entrer au but pour un tir. Foncer pour joueur le retour! (le 2e joueur de l'autre rangée débute quand le joueur est rendu au 3e cône. Mettre les 2 gardiens du côté des avants, car le roulement des avants sera rapide.

Mobilité avec les défenseurs. Patin avant jusqu'au premier cône, revenir du reculons au cône du centre, patin avant vers l'autre cône du haut, reculer au cône du bas, patin avant jusqu'au cône du centre, reculons vers le cône du bas et ensuite aller chercher une rondelle pour tirer au but. (toujours avoir les pieds en mouvement)



Points clés : A- Contrôle de la rondelle A- Entrer au but en vitesse D- rester près des cônes D- tjs avoir pieds en mvt

Exercice no.: 3 **Durée :** 12 minutes **De :** _____ **À :** _____

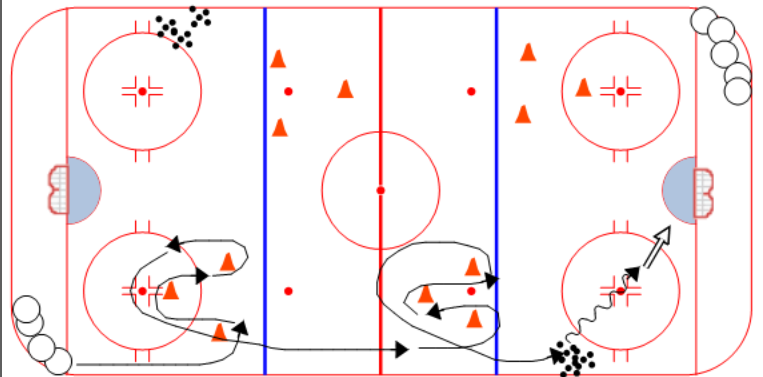
Titre : Tech. virage et croisement (camp) **Catégorie #1** Technique **Catégorie #2** Abilité

Description

○ patine et effectue 3 virages brusque autour des cônes et ensuite croise autour rapidement et revient en patinant dans la zone neutre, refait la même chose. Ensuite, il récupère une rondelle et va tirer au but.

L'exercice peut être fait aussi avec des pivots autour des cônes, en restant toujours face au but qu'on attaque.

Changer de côté après 5-6 min



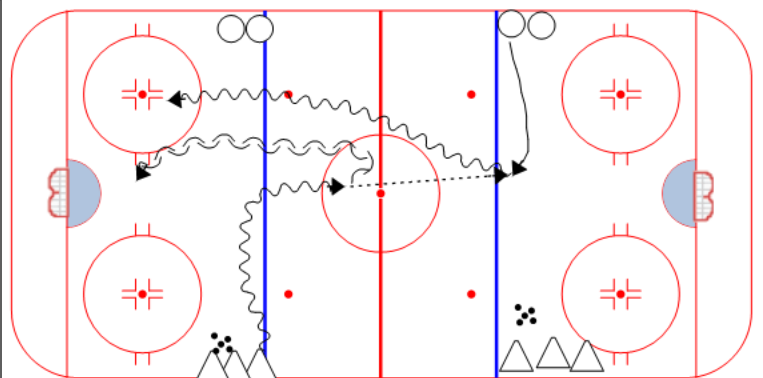
Points clés : Virage brusque Tête haute Vitesse

Exercice no.: 4 **Durée :** 14 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : 1 vs 1 Groulx **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** 1 vs 1 fly

Description

△ patine le long de la bleue et passe au ○ et joue 1 vs 1. Quand les joueurs ont traversé la bleue, l'exercice repart de l'autre côté!



Points clés : A- entrée en vitesse A- entrée près de la bande D- protéger le centre D- ajuster sa vitesse