



## Séance d'entraînement

Équipe: Pleine glace novembre



Séance No.: \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

Duré: 50 min

Version No.: \_\_\_\_\_

Préparé par: \_\_\_\_\_

### Objectifs / instructions:

Exercice no.: 1      Durée : 13 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

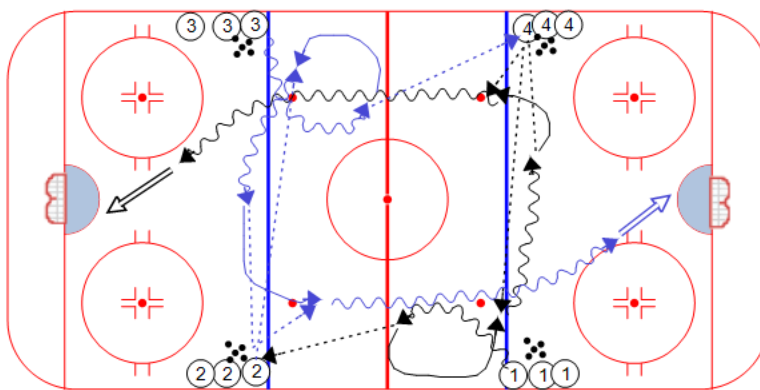
Titre : Montreal one touch      Catégorie #1       Catégorie #2

#### Description

① patine avec une rondelle vers le centre et passe à ②.  
 ① revient sur ses pas et recoit une longue passe de ④.  
 ① patine vers ④ et s'échangent one touch pass. ① va tier au but.

Même chose de l'autre côté, la rondelle de ④ est provenu de ③ qui a fait le même exercice que ①.

Côté pair en même temps, impaire IDEM.



Points clés :                  

Exercice no.: 2      Durée : 10 minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

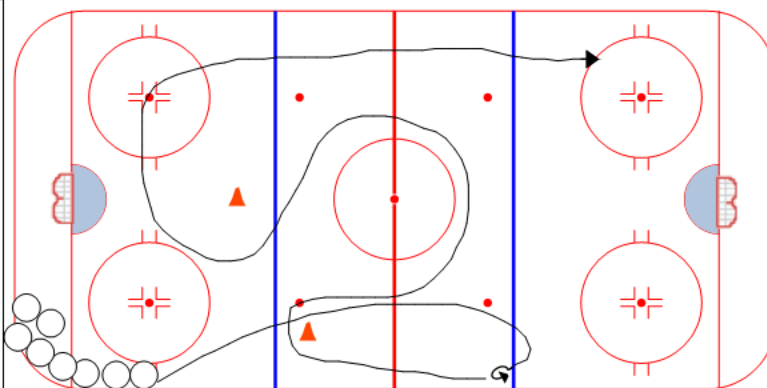
Titre : Overspeed Roy      Catégorie #1       Catégorie #2

#### Description

○ patine près du cône et fait un open pivot sur la bande, ensuite il fait un virage brusque et croise autour du cercle et croise de l'autre côté à partir du 2e cone.

Exercice à faire à pleine intensité et les pieds en mouvement. Pas de virage brusque et pas de phase de glisse des joueurs.

Les joueurs tombent en déséquilibre, c'est tout à fait normal!



Points clés :

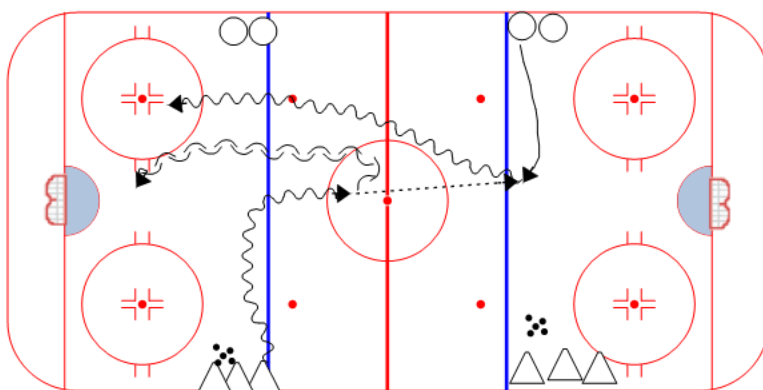
**Exercice no.:** 3      **Durée :** 13 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** 1 vs 1 Groulx      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

**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!

Après 7-8 min, faire prendre une pause aux joueurs pour changer de côté et revenir sur certains points, comment jouer son 1 vs 1 pour les défenseurs et les avants.



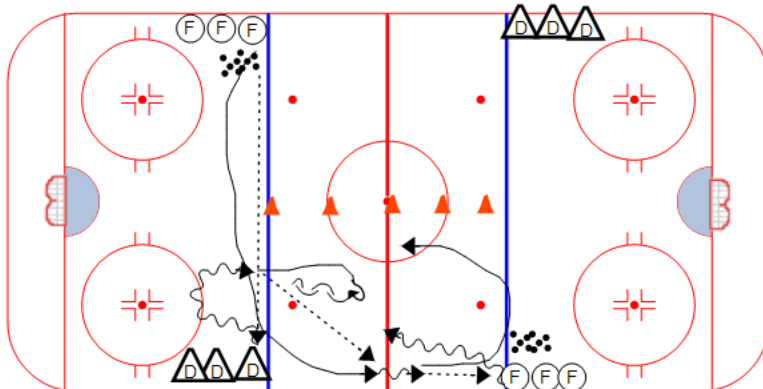
**Points clés :**

**Exercice no.:** 4      **Durée :** 14 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Anaheim 2vs1      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

**Description**

ⓕ passe à ⓓ qui fait un retour et centre. ⓕ patine le long de la bande et recoit la passe. Il l'a donne à l'autre ⓕ et les deux partent 2vs1 dans leur moitié de zone.



**Points clés :**