



Séance d'entraînement

Équipe: Pleine glace



Séance No.: _____

Date : Janvier

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

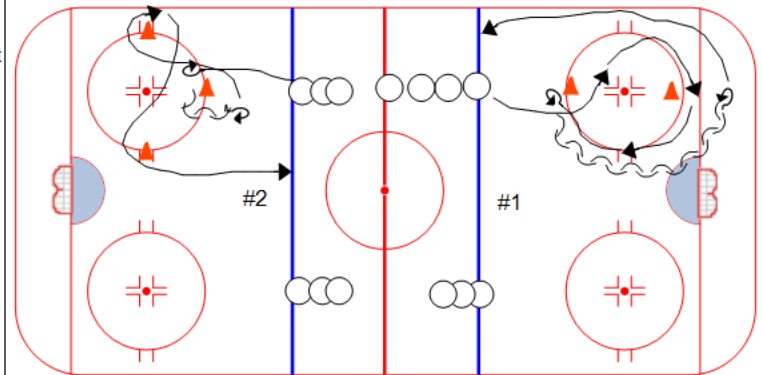
Exercice no. : 1 Durée : 12 minutes De : _____ À : _____

Titre : Activation Perron Catégorie #1 Catégorie #2

Description

#1: Le joueur patine près du cône, va chercher le bout du cercle près des oreilles et prend de la vitesse en croisant autour du cercle, lorsqu'il arrive au cône du haut du cercle, il fait un demi pivot et croise de reculons. Le doit rester face à sa rangée et faire un demi pivot au bas du cercle vis à vis le cône et patine d'avant jusqu'à sa rangée.

#2: Le joueur patine entre le cône et la bande, il fait un pivot autour du cône en restant face au but, ensuite il va faire un virage brusque vers la bande, revient entre les 2 cônes et fait un dernier virage vers le centre. Faire sans et avec rondelle. Changer de côté chaque fois dans sa demi glace. Les gardiens sont dans le centre de la patinoire pour travailler des déplacements. Tout le monde fait le #1 et 6-7 min après faire le #2.



Points clés :

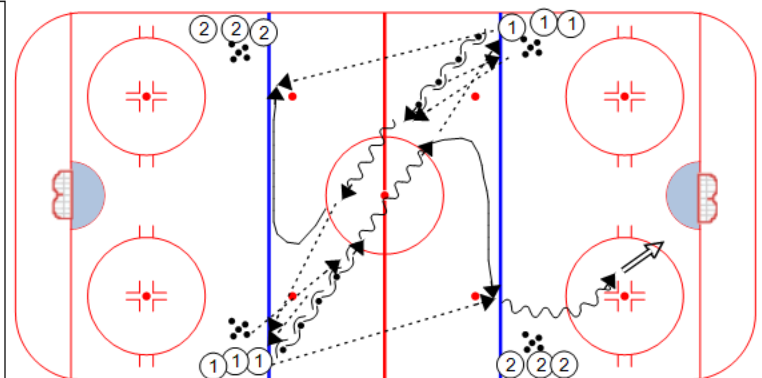
Exercice no. : 2 Durée : 13 minutes De : _____ À : _____

Titre : Joyal passing drill Catégorie #1 Catégorie #2

Description

① recule avec la rondelle et échange un one touch pass avec l'autre joueur de sa rangée. En suite il pivote vers le centre et passe à ① de l'autre rangée. Puis il fait un pivot vers le centre, longe la ligne bleue et reçoit une passe du joueur de sa rangée. IDEM de l'autre côté.

Le drill part avec les ② par la suite.



Points clés :

Exercice no. : 3

Durée : 12 minutes

De : À :

Titre : Approche porteur ZN

Catégorie #1 : Tactique ind. défensive

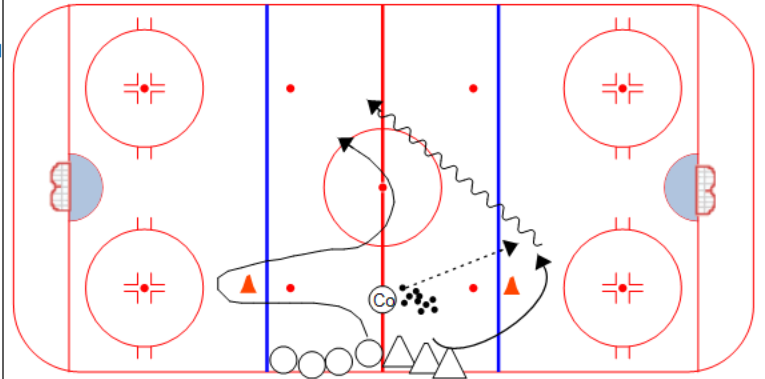
Catégorie #2 : Approche au porteur

Description

Coup de sifflet (Co) passe à \triangle ou \circ et patine en zone neutre pleine vitesse. L'autre joueur doit faire un approche au porteur et le diriger vers la bande. Ensuite la séquence se joue comme un 1 vs 1.

Mettre l'emphase sur

Un entraîneur peut gérer l'autre gardien qui ne recoit pas de tir. Changer de côté après 6-7 min.



Points clés : Vitesse

Angle

placement du bâton

Exercice no. : 4

Durée : 13 minutes

De : À :

Titre : D Support

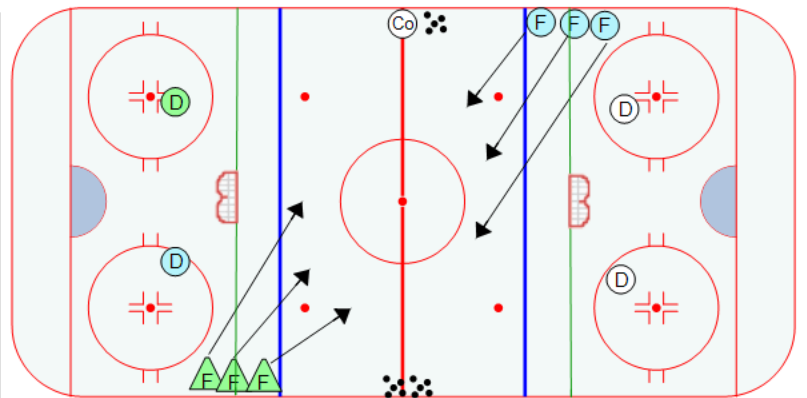
Category #1 : Small Area Games

Category #2 : Confined Space Game

Description

Fun drill

3 vs 3 dans la zone neutre. Séquence de 30-40 secondes maximum. Les joueurs auront du plaisir, mais il doit y avoir de l'intensité au jeu et les passes doivent être courtes et rapide.



Key points : Transition rapide

Communication

passe rapide