



## Séance d'entraînement

Équipe: Rapides (pleine glace)



Séance No.: \_\_\_\_\_

Date : Octobre

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

Durée: 50 min

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

Préparé par: Thierry

### Objectifs / instructions:

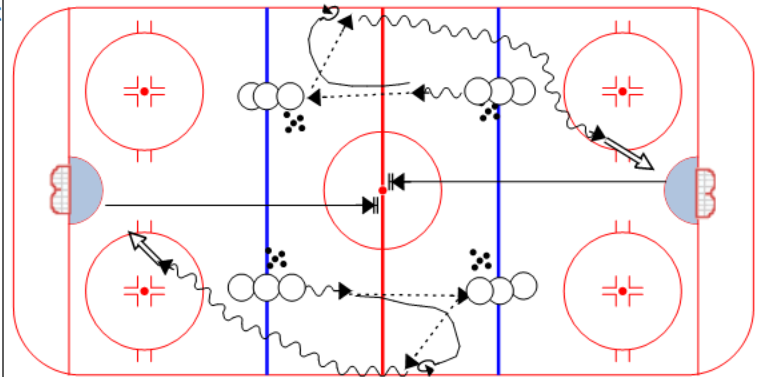
**Exercice no.:** 1      **Durée :** 10 minutes      **De :** \_\_\_\_\_      **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Regroup activation      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

#### Description

Le joueur patine devant et fait la passe, ensuite il fait un pivot face au porteur près de la bande, reçoit la passe et va tirer. Après son tir, dirige le but et repli défensif à la ligne rouge. Changer de rangée chaque fois.

Variante: après sa passe, la passeur peut foncer au but pour un 2 vs 0. Ne pas tenter de passe près du gardien, c'est déplaisant un 2 vs 0 et ça arrive que rarement. Insister sur le fait de foncer au filet pour prendre le retour.



**Points clés :**                  

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

**Titre :** Overspeed Roy      **Catégorie #1**       **Catégorie #2**

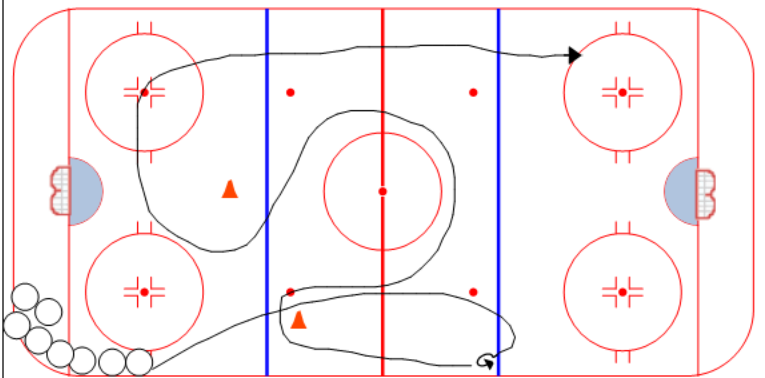
#### Description

○ 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 cône.

2 à 3 joueurs à la fois dépendamment de la fatigue des joueurs.

Changer de côté après 5-6 min.

Les gardiens peuvent très bien faire cet exercice



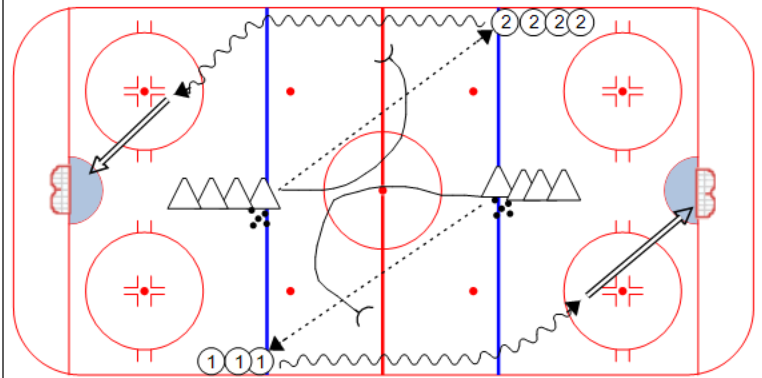
**Points clés :**

**Exercice no.:** 3      **Durée :** 10 **minutes**      **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Appr porteur N-zone      **Catégorie #1** Tactique ind. défensive      **Catégorie #2** Approche au porteur

**Description**

△ fait la passe à ○ et exécute un approche au porteur, le jeu se termine au but  
 Les joueurs gardent leur rôle tant que l'entraîneur de leur dit



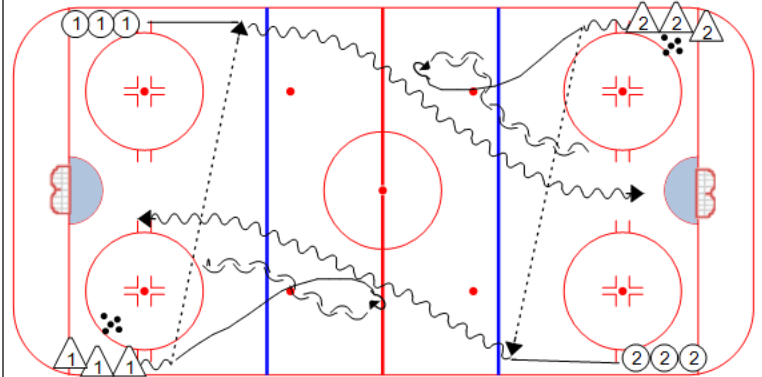
**Points clés :** R1- vitesse      R2- Angle      R3- bâton coupe la ligne

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

**Titre :** Cross-ice pass 1vs1      **Catégorie #1** Tactique Ind.      **Catégorie #2** 1vs1

**Description**

△ patine et passe à ① qui joue 1vs1 contre △ qui a fait la même chose de l'autre côté.



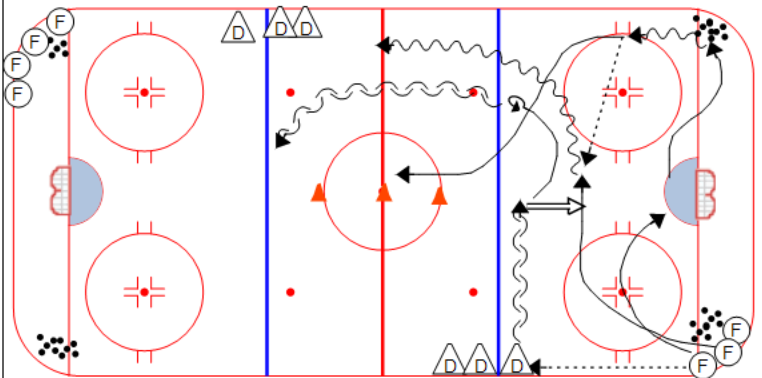
**Points clés :** Qualité des passes      Close gap      Vitesse zone neutre      Agressif à la ligne bleue

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

**Titre :** 2vs1 Beausoleil      **Catégorie #1** TACTIQUE      **Catégorie #2** 2 vs 1

**Description**

ⓕ passe à △ qui glisse et tir au but. ⓕ fait dévier le tir.  
 Ensuite, il récupère une rondelle. Le 2e ⓕ se time et coupe au centre pour une passe. 2vs1 contre △.  
 Idem de l'aure côté. Attention de jouer chacun de l'autre côté de la patinoire!  
 Option des ⓕ : driver au but, aiguillage, ciseau



**Points clés :** Vitesse zone neutre      Privilégier le tir      Jouer large après la bleue      D- jouer entre les 2