



Séance d'entraînement



Équipe: Demi glace décembre

Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

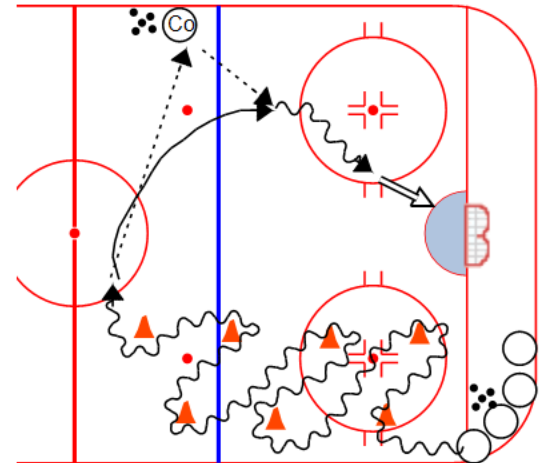
Exercice no. : 1 Durée : 8 minutes De : _____ À : _____

Titre : Virage + give and go (demi) Catégorie #1 Catégorie #2

Description

○ patine et fait des virages brusques aux cônes et fait une passe à l'entraîneur. Il récupère la rondelle et va tirer au but.

Faire l'exercice des 2 côtés. Faire avec ou sans rondelle.



Points clés :

Virage brusque

Intensité

Tête haute

Tir de qualité

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

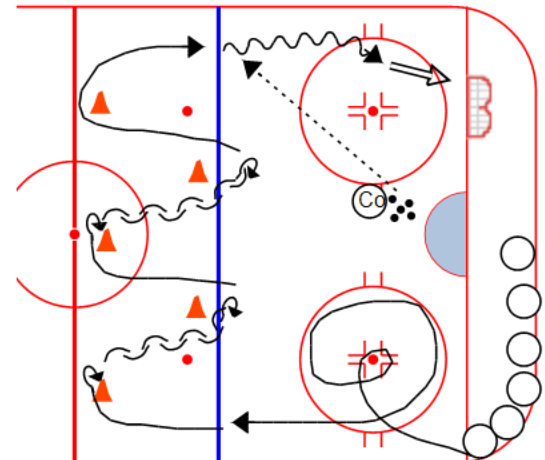
Titre : Speed et demi pivot Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Le fait un virage brusque au point de mise en jeu. Ensuite il doit effectuer des croisement avants et allez faire un demi-pivot au cône. Faire demi-pivot en regardant toujours vers l'autre côté de la patinoire, au dernier cône il fait un virage brusque et recoit la passe du coach et va tirer au but.

Au total, il peut y avoir au moins 3 joueurs en action facilement!

Changer de côté à mi-chemin.



Points clés :

Vitesse

Tête haute

Pieds en mouvement

Exercice no. : 3

Durée : 12 minutes

De : À :

Titre : Activation passing drill

Catégorie #1 Tactique Ind.

Catégorie #2 Flow

Description

① patine avec la rondelle, contourne le cône et prend un tir. Ensuite il se dirige vers l'autre rangée et recoit une passe de ② direct ou sur la bande. Ensuite il patine vers la zone neutre et fait un virage au cône.

② fait un virage brusque autour du cône et entre 2 vs 0.

Pas de passe en bas du top des cercles ou ligne de ranguette. Foncer au but pour le retour.

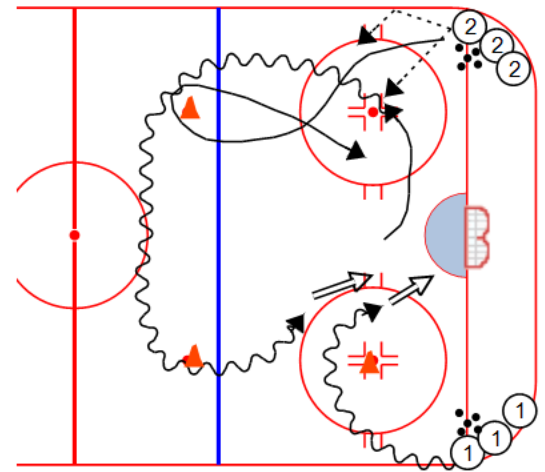
Points clés :

communication sur la pass

Vitesse

tir bas

foncer au but pour le retour



Exercice no. : 4

Durée : 12 minutes

De : À :

Titre : 1 vs 1 down low

Catégorie #1 Tactique Ind.

Catégorie #2 Protection rondelle

Description

Coach tir une rondelle. Deux joueurs vont récupérer la rondelle et il faut que le porteur entre dans le cercle de mise en jeu. L'autre protège le cercle.

Celui qui réussit à aller dans le cercle, va jouer un 1 vs 1 devant le but contre 3, celui qui jouait en défensive laisse aller le 1 vs 1 contre 3. Le joueur qui n'a pas réussi à prendre la rondelle, va prendre la place de 3 devant le but. Les autres retournent dans la rangée près du coach.

Variante: Changer de côté / au lieu d'entrer dans le cercle approché, aller dans le cercle éloigné, de l'autre côté /

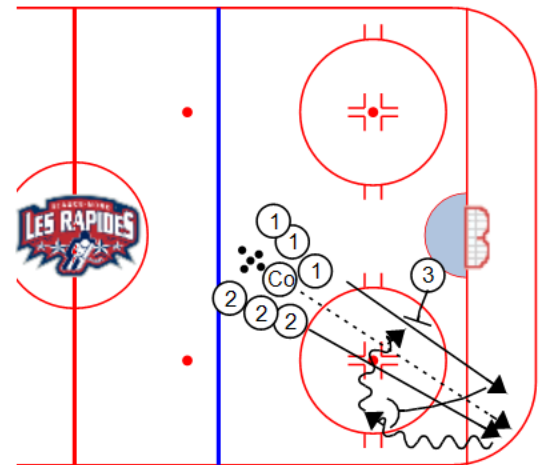
Points clés :

Vitesse

Protéger la rondelle

Intensité

Prendre un tir au but



Exercice no. : 5

Durée : 8 minutes

De : À :

Titre : Sortie de zone + 3 vs 2

Catégorie #1 COLLECTIVE TACTICS

Catégorie #2 3 on 2

Description

Faire une sortie de zone avec 2 joueurs qui vont faire de la pression. Quand la rondelle est dans la zone neutre, revenir et attaquer 3 vs 2 contre les defs.

Les 2 joueurs en pression sortent du jeu uen fois la rondelle dans la zone neutre.

Points clés :

Lire la pression

Batter la pression

Qualité des passes

