



Séance d'entraînement

Équipe: Clinique des défenseurs

Séance No.: S.Fyn

Date : 12 janvier 2011

Heure: _____

Duré: _____

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

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

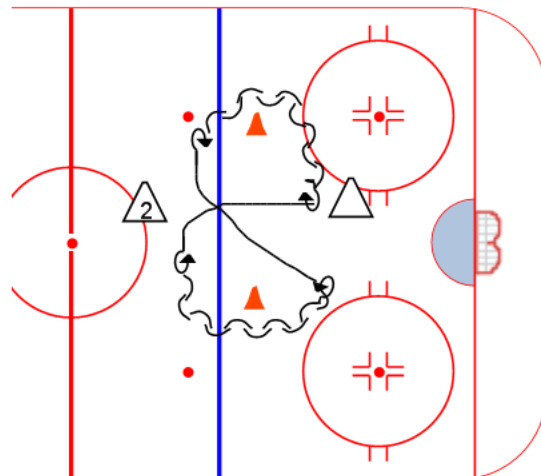
Titre : Le 8 face au joueur Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Le défenseur est face à un autre joueur et doit la forme «8» autour des cônes.

- 1- Le joueur patine vers l'autre joueur et se dirige vers le cône à gauche de lui.
- 2- Vis à vis le cône, il doit faire un demi-pivot pour faire face au joueur.
- 3- Ensuite il revient patin avant entre les deux cônes toujours face aux joueurs
- 4- Le joueur refait le même trajet pour la côté droit.

* Variante: Les deux joueurs s'échangent une rondelle pendant qu'un est en mouvement / Le joueur immobile avec sa main fait compter celui en mouvement à voix haute / Le joueur en mouvement fait un harponnage chaque fois qu'il passe près du joueur immobile.



Points clés :

Tête haute

Pied en mouvement

Bâton stable devant le joue

Genoux fléchis

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

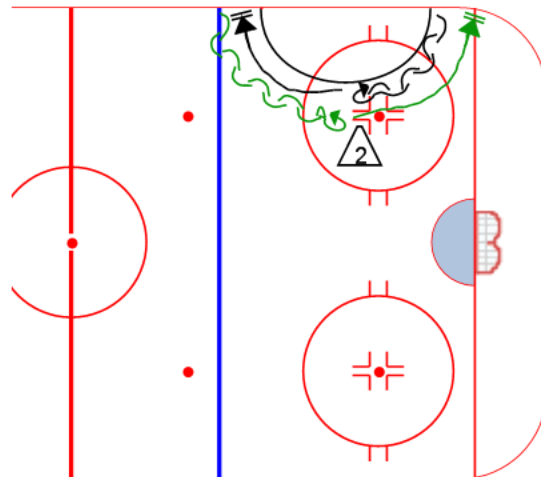
Titre : Demi cercle pivot Catégorie #1 Catégorie #2

Description

Le joueur se crée un demi-cercle imaginaire près de la bande.

- 1- Le joueur part près de la bande et patine de reculons en croisant les pieds rapidement
- 2- Au haut du demi-cercle, le joueur doit faire un pivot avant (ouvrir les patins en V)
- 3- Patin avant vers la bande autour du demi-cercle
- 4- Freine le plus près possible de la bande avec 1 ou 2 patins vers le milieu du demi-cercle

Variantes: Faire l'exercice avec une rondelle / en driblant / en transportant la rondelle (1 ou 2 mains) /



Points clés :

Tête haute

Pieds en mouvement

Genoux fléchis

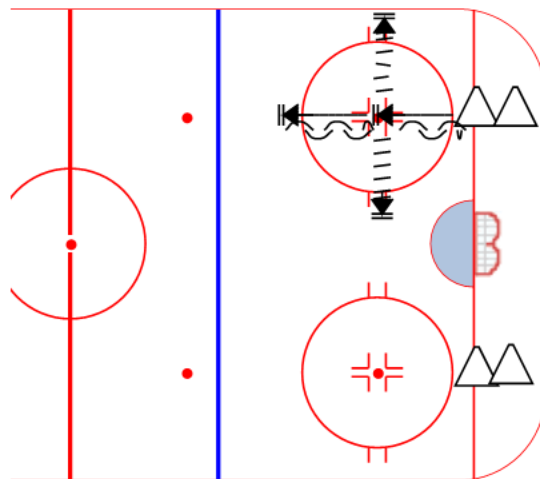
Exercice no. : 3 **Durée :** _____ **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : La croix **Catégorie #1 :** Technique **Catégorie #2 :** Jeu de pieds

Description

- 1- Le joueur patine vers le point du cercle et freine du côté gauche
- 2- Croisement latéral vers la gauche jusqu'au bout du cercle. Freine et revient vers le centre
- 3- Patin avant vers le haut du cercle freine et revient vers le point du cercle de reculons et freine.
- 4- Croisement latéral du côté droit et revient vers le centre.
- 5- Patin arrière vers le point de départ

Variantes: Faire avec une rondelle / en dribblant / en transportant la rondelle (1 ou 2 mains) / mettre un joueur devant celui en mouvement et s'échangé des passes en mouvement.



Points clés :

- Genoux fléchis
- Épaules et pieds parallèle
- Bâton devant une main

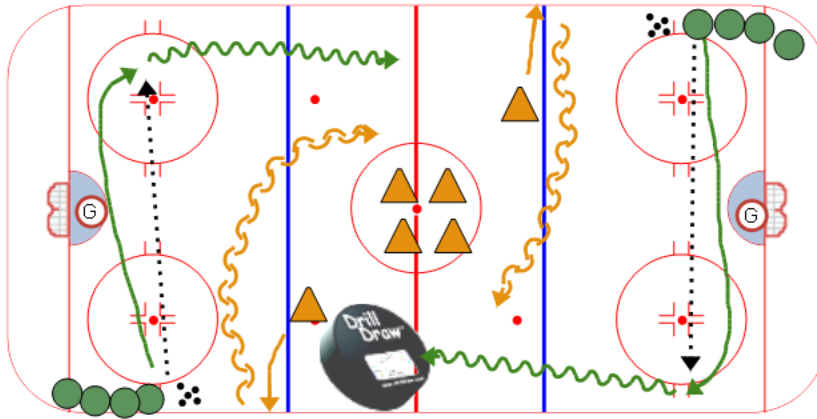
Exercice no. : 4 **Durée :** _____ **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : 1 vs 1 Fynn **Catégorie #1 :** DEFENSEUR **Catégorie #2 :** 1 VS 1

Description

Le joueur ● lance la rondelle pour lui même de l'autre côté de la patinoire, il la récupère pour une montée à 1 vs 1.

Le défenseur ▲ doit aller toucher à la bande et repartir à reculons pour la situation de 1 vs 1.



Points clés:

- Timing
- Acceleration

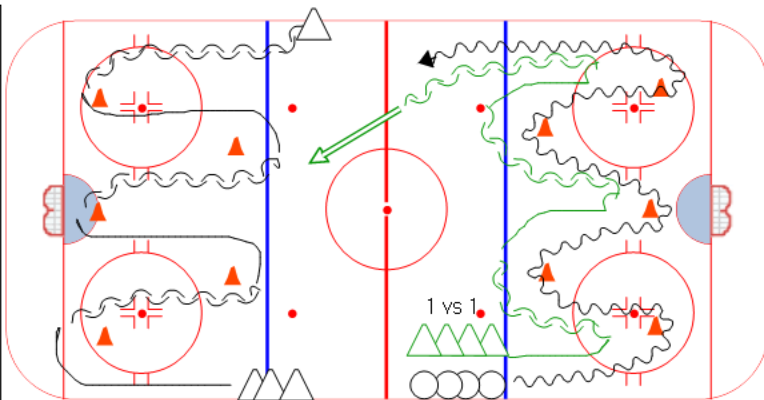
Exercice no. : 5 **Durée :** _____ **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : Zig zag **Catégorie #1 :** Technique **Catégorie #2 :** Demi-pivot

Description

Gauche:
Le joueur patine et fait un demi-pivot à chaque cône. Le joueur doit rester face au but (Faire avec et sans rondelle)

Droite:
Faire le même exercice, mais avec un 1vs1. Le joueur d'avant doit faire des virages brusques autour des cônes et le défenseur patine le plus près de lui possible en restant face à lui. Ensuite les joueurs se dirigent de l'autre côté de la patinoire pour un 1 vs 1.



Points clés :

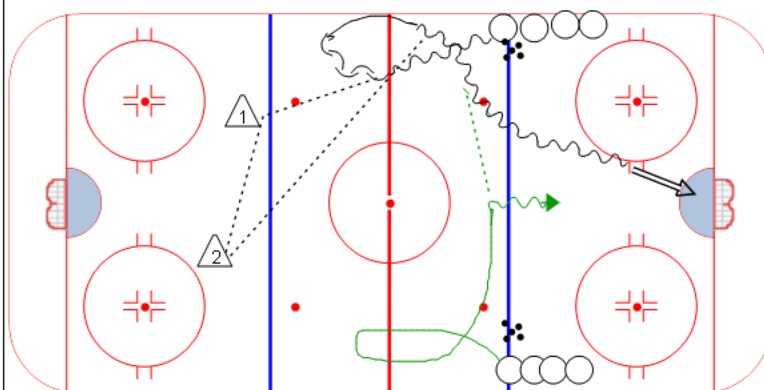
- Tête haute
- Genoux fléchis
- Bâton tenu 1 main

Exercice no.: 6 **Durée :** _____ **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : D to D 001 **Catégorie #1** Tactique offensive **Catégorie #2** D to D

Description

1- L'avant patine et passe au D #1, qui passe au D#2. Le D #2 reste en mouvement et passe à l'avant qui se dirige vers le but et tir. (L'avant doit freiner au but après son tir pour être prêt à prendre un retour s'il y a lieu)
 2- L'avant patine et passe au D #2 qui passe au D #1. Ce dernier passe à l'avant qui si dirige vers le but. L'exercice peut se faire des deux côtés en alternance.
 (La passe entre les D doit toujours être diagonale en descendant et non en ligne droite)
 Variantes: La passe peut se faire avec un bond sur la bande et/ou directement sur la palette du joueur / (Un 2e d'avant peut venir en support et faire un 2vs0 comme sur le tracé vert.)



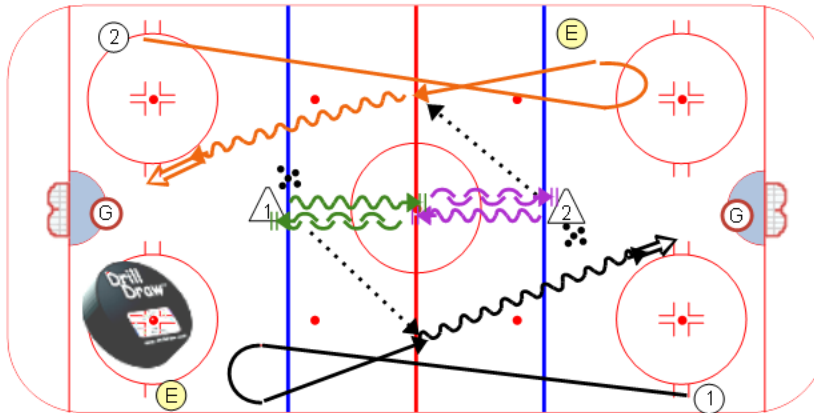
Points clés : Rester en mouvement Communication entre les Passes précises Passes vives

Exercice no.: 7 **Durée :** _____ **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : Passe Fynn **Catégorie #1** TRANSITION **Catégorie #2** DEFENSIF à OFFENSIF

Description

⚠ patine de l'avant avec la rondelle jusqu'à la ligne rouge. Il revient ensuite à la ligne bleu et fait la passe au joueur ①, ① se dirige vers le filet pour un lancer



Points clés: Accélération Synchronisme Passe précise Effort