



Séance d'entraînement



Équipe: Pleine glace décembre

Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

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

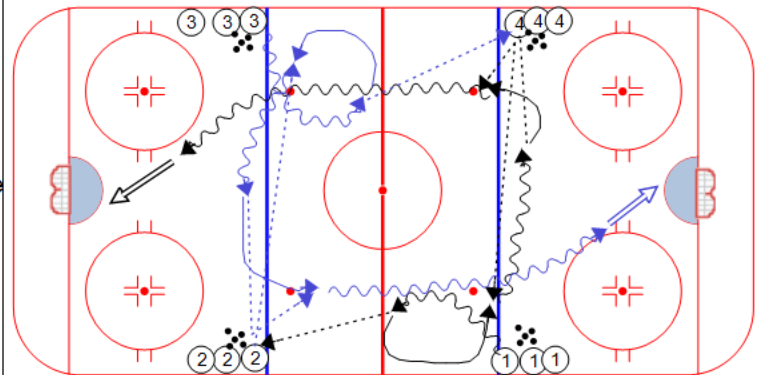
Titre : Montreal one touch **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

① patine avec une rondelle vers le centre et passe à ②.
① revient sur ses pas et reçoit 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 provendu de ③ qui a fait le même exercice que ①.

Côté pair en même temps, impaire IDEM.



Points clés :

Exercice no.: 2 **Durée :** 12 minutes **De :** _____ **À :** _____

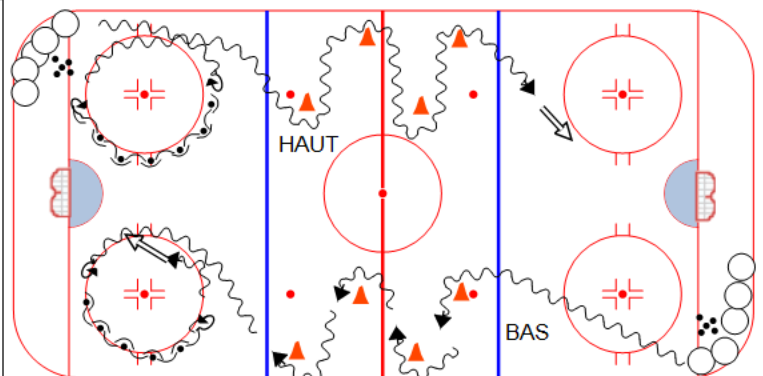
Titre : Mobilité - stickhandling June **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Chacun des joueurs fait le trajet suivant. Mais le 1er joueur dans la rangée fait le trajet du haut et le 2e fait le trajet du bas en même temps, les 2 côté à la fois (donc 4 joueurs en mouvement).

Après le 1er tir, le 2e reste près du but pour le retour.

Changer de côté après 5 minutes.



Points clés :

Exercice no.: 3 **Durée :** 12 **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : Atelier drive le net / Forecheck drill **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** Forecheck vs sortir en contrôle

Description

#1: Coach place un puck down low, joueur coté de la rondelle est en sorti de zone et l'autre en forecheck. Si le joueur en forecheck récupère le puck, il la dump en bas. Le but est de sortir en contrôle et l'autre l'empêcher de sortir.

Joueur en forecheck:

- Diriger le joueur derrière le but
- Stick down (approche au porteur)

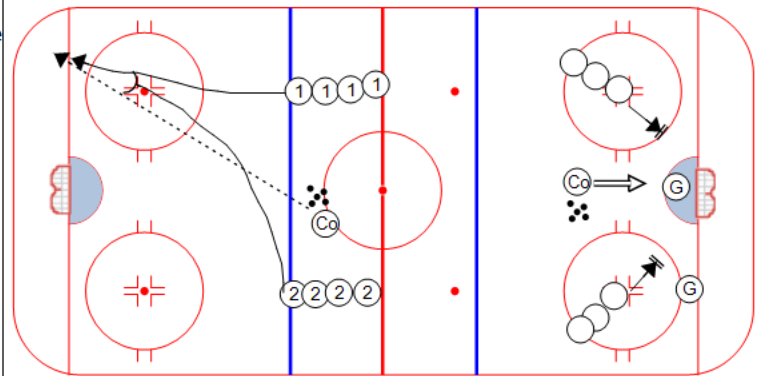
Joueur en B/O

- protéger son puck
- utiliser le poids de l'autre joueur
- prendre de l'info sur le joueur derrière

#2: Coach tir au but et les 2 joueurs Drive au net. Rebound près du but.

Atelier #1

Atelier #2



Points clés :

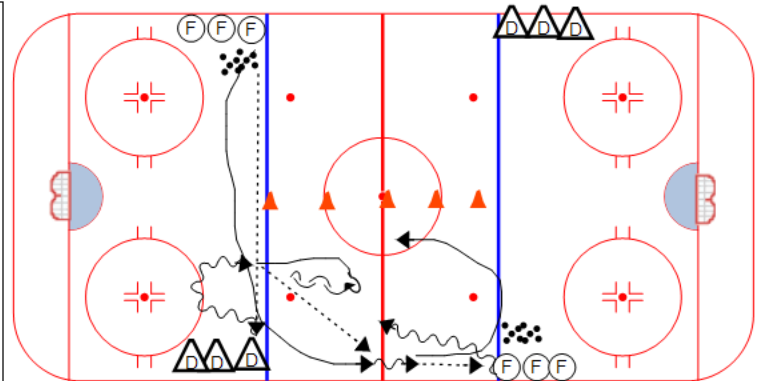
Exercice no.: 4 **Durée :** 14 **minutes** **De :** _____ **À :** _____

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

Description

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

Le drill peut se faire des 2 côtés en même temps. Ou en alternance.



Points clés :

Top cricle=» Tirer

Prendre le retour

Passe en diagonale

Déstabiliser le D