



Séance d'entraînement



Équipe: Rapides Beauce-Nord

Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Entraînement demi-glace février

Exercice no. : 1 **Durée :** 15 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : Warm up patin Rapides **Catégorie #1** Technique **Catégorie #2** Mobilité

Description

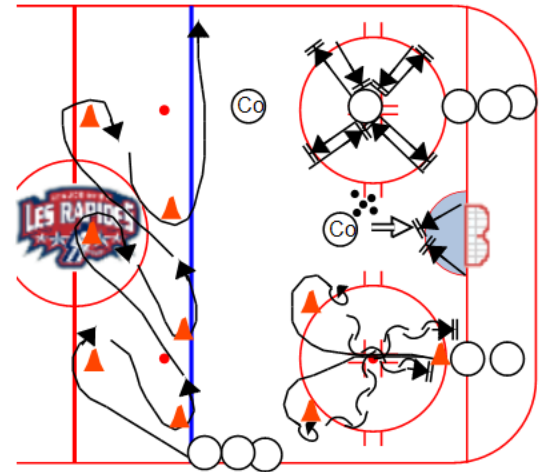
#1: (le Y) Le joueur patine d'avant va toucher au point de mise en jeu et patine vers le cône de droite, ensuite effectue un demi-pivot, revient en touchant le point de mise en jeu du reculon pour revenir au bas du cercle. Ensuite le joueur fait la même chose, mais en faisant un pivot de l'autre côté.

#2: (Le X) Le joueur part du point de mise en jeu et va freiner au 4 coins. Freinage complet et revient vers le centre. (faire freiner de chaque côté ex: toujours freiner de façon à voir l'entraîneur au haut du cercle).

#3: Virage brusque. (mettre les cônes de cette manière à faire un virage plus exagéré)

5 min chaque exercice

Points clés :



Exercice no. : 2 **Durée :** 10 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : Puck protect Hugo **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** protection de rondelle

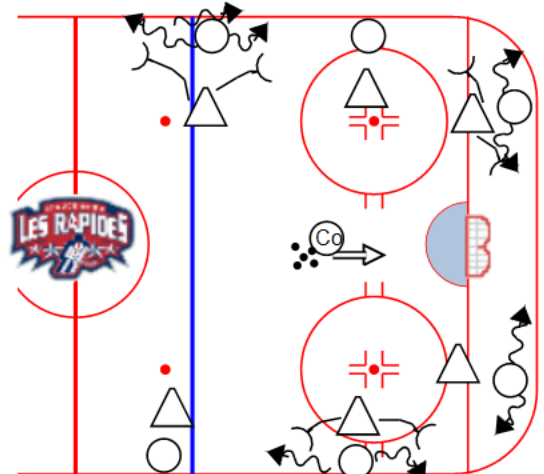
Description

Exercice de protection de rondelle en zone restreinte. Un joueur en offensive protège la rondelle et un autre joueur derrière (en défensive), essaie de lui enlever, ou de lui donner une simple petite opposition. Après 10 sec de protection de rondelle. Donner 10 sec de repos aux joueurs, changer les rôles et recommencer ainsi de suite.

Après 2-3 min de protection de rondelle, apporter les points clés ci-bas aux joueurs. Durant cet intervention les joueurs se reposent et reprennent de l'énergie. Cet exercice est assez demandant pour les jeunes.

Points clés :

Corps entre rondelle & adve	Prendre info sur bâton adver
Genoux larges et fléchis	éloigner rondelle de l'adver



Exercice no. : 3 **Durée :** 15 **minutes** **De :** _____ **À :** _____
Titre : Atelier 2 vs 2 sag et sortie de zone **Catégorie #1** Collectif **Catégorie #2** 2 vs 2

Description

#1: Mettre un but dans cet disposition. 2 vs 2. Quand une rondelle sort du coin, remettre une nouvelle rondelle. Faire des séquences de 20-30 secondes (comme une présence de match). Les joueurs tirs vers le même but.
 - mettre l'accent sur la rapidité de la décision (passe ou tir) , la protection de rondelle, le support (cleui en protection de rondelle, son partenaire doit venir l'aider à récupérer la rondelle).

#2: l'autre atelier, c'est une phase découpé d'une sortie de zone, faire un pivot ouvert face au porteur. Après 3-4 min, l'entraîneur devra être sur la ligne bleue et les joueurs sur la ligne des buts pour pratiquer les pivots des 2 côtés.

7-8 min par atelier

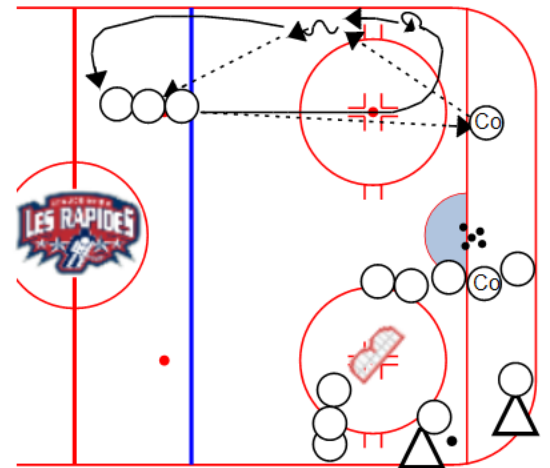
Points clés :

#1: protection rondelle

#2: pivot face au porteur

#1: rapidité d'exécution

#2: demander la passe



Exercice no. : 4 **Durée :** 10 **minutes** **De :** _____ **À :** _____
Titre : 2 vs 2 - 3 vs 3 down low **Catégorie #1** Collectif **Catégorie #2** 2 vs 2 + 3 vs 3

Description

Au signal de l'entraîneur, il y a un 2 vs 2 bas de zone. 2 joueurs offensifs contre 2 joueurs défensifs (2 défenseurs ou 1 joueur de centre et un défenseur). Laisser jouer pendant 15-20 secondes 2 vs 2. Au coup de sifflet, mettre une autre rondelle en jeu et jouer 3 vs 3 bas de zone. L'équipe en défensive doit sortir la rondelle si elle récupère.

Offensif: principe du triangle offensif, travailler 2 bas de zone pour récupérer la rondelle, avec un 3e joueur près du but ou dans le cercle près du jeu.

Défensif: avoir un joueur constamment sur la rondelle, un près du but et un autre en support à celui qui travaille pour la rondelle.

Points clés :

Def: bâton sur la glace

Off: principe de support

Def: protéger le but

Off: apporter rondelle au but

