



Séance d'entraînement

Équipe: Novembre demi-glace



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

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

Titre : Activation patin et passe. Catégorie #1 Catégorie #2

Description

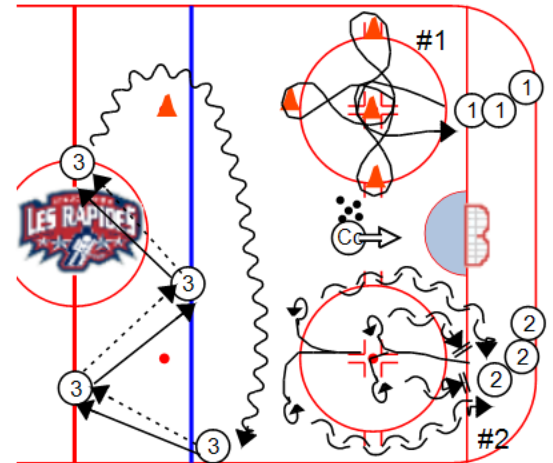
Atelier #1: Virage brusque. Il faut toujours passé entre les 2 cônes après le virage brusque. Les joueurs pratiqueront les 2 côtés de cette manière.

Atelier #2: Le joueur patine jusqu'au point et pivote du reculons et freine au bas du cercle. Il refait le même chose, mais avec un pivot de l'autre côté. Ensuite il patine au haut du cercle pour faire un pivot et croisement de reculons, et freine au bas du cercle. Le refait une autre fois, mais pivot de l'autre coté. (Quand le premier joueur a fait son pivot au haut du cercle, le 2e peut y aller.

Atelier #3: Exercice de passe et suit ou va

Points clés :

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>



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

Titre : Passe foward / def demi pivot Catégorie #1 Catégorie #2

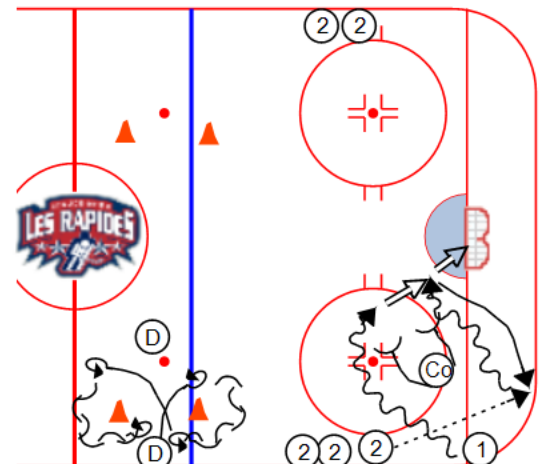
Description

Avant: 1 part du coin, patine pour aller au but et protège sa rondelle contre l'entraîneur qui donne une petite opposition. Après son tir, il va dans le bas de la zone et recoit une passe de 2 (aux oreilles) , protège sa rondelle et va tirer encore contre opposition de l'entraîneur. IDEM de l'autre côté en alternance. Après avoir été 1, le joueur va de l'autre coté comme #2.

Def: joueur doit partir entre les cônes. Patine d'avant et pivote du reculons, revient entre les 2 cônes et pivote d'avant, même chose de l'autre côté. Le def doit faire face du joueur ou coach devant lui. (Faire alternance, 10 secondes effort, 20 secondes de repos). Variante: le faire avec rondelle, en faisant des passes, en faisant une mise en échec au bâton au joueur devant lui quand il s'en approche.

Points clés :

<input type="text" value="A: éloigner rondelle"/>	<input type="text" value="D: Genou fléchi"/>
<input type="text" value="A: continuer à patiner"/>	<input type="text" value="D: bâton 1 main sans rondell"/>



Exercice no. : _____ **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Bélanger screen **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

1 patine et va tirer au but. Ensuite il reste en écran au gardien jusqu'à la fin de la séquence. 2 après le tir de 1 fait la passe à D1 et va près des oreilles pour faire dévier le tir du D1 qui tir. 3 passe à D1 qui passe à D2 qui tir. 3 reste près du but pour un retour. Pendant ce temps 1 reste comme écran et 2 va encore aux oreilles dans l'enclave pour faire dévier.

Une fois que la séquence est terminée, elle repart de l'autre côté quand le gardien est collé sur son poteau. Changer les défenseurs après 2 séquences. Changer les avants de côté à chaque séquence. Ils doivent aussi changer de rôle. Pas toujours être 1 ou 2....

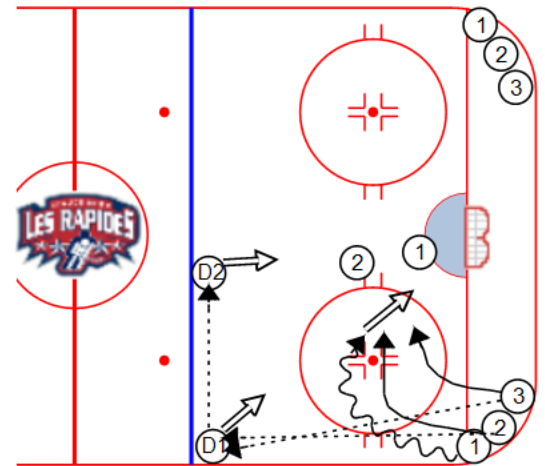
Points clés :

A: écran devant le gardien

D: précision du tir sur le but

A: être dans la ligne de tir

D: force tir, transfert de poids



Exercice no. : _____ **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : 1 vs 1 Edmonton **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Le défenseur va chercher une rondelle derrière le but et passe à l'avant qui fait un pivot face au porteur. Ensuite il va faire le tour du cône, virage vers la bande et joue 1 vs 1 contre le défenseur.

Changer de côté à chaque fois. Un côté à la fois bien sûr.

Points clés:

Avant: demander la passe / recevoir la passe en mouvement / entrée en vitesse

Défenseur: rapidité d'exécution sur la passe / patiner après la passe pour suivre le jeu

Points clés :

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

