



Séance d'entraînement

Équipe: Rapides Beauce-Nord



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Plan de séance pleine glace février

Exercice no.: 1 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Big hole shoe

Catégorie #1

Activation

Catégorie #2

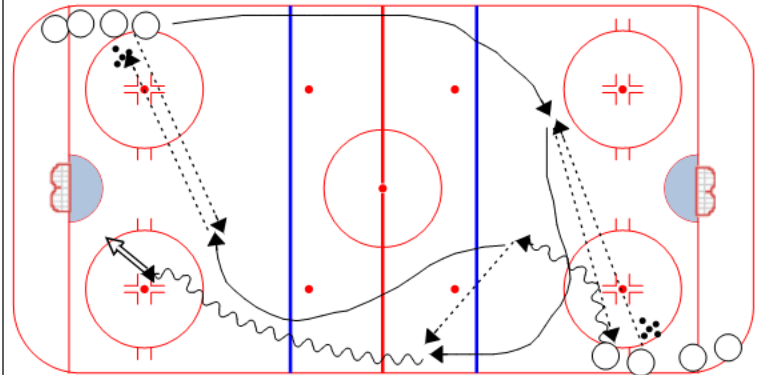
flow drill

Description

Exercice de timing et qualité de passe. Le premier joueur de chaque rangée patine sans rondelle, coupe parallèle aux lignes après la ligne bleue, et recoit une passe du joueur dans la rangée, et lui redonne aussitot (one touch pass). une fois sa passe, le joueur va longer la bande, celui avec la rondelle revient au centre pour une bonne ligne de passe et fait la passe. Le joueur ensuite va tirer au but.

Après sa passe, le joueur dans la rangée patine et recommence l'exercice sans arrêt.

Changer de côté après 6-7 min.



Points clés :

qualité des passes

communication pour passe

vitesse en zone neutre

bonne ligne de passe

Exercice no.: 2 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Overspeed 1 vs gardien 007

Catégorie #1 :

Overspeed

Catégorie #2 :

1 vs gardien

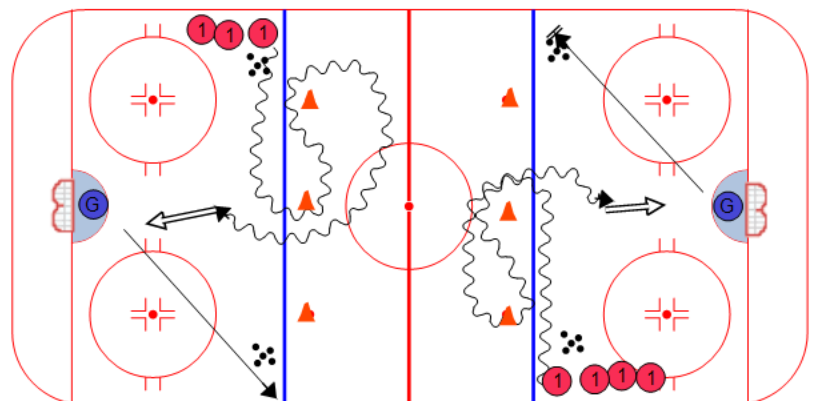
Description

2 groupes aux coins des lignes bleus opposés

Des cônes sont disposés pour former un parcours en 8.

Au coup de sifflet, les **1** font le parcours et prennent un lancé au but en mouvement. Il doit driver le retour et s'il lance à côté du but, il doit aller toucher à la rondelle. Après le lancer il va se placer en **2**.

Le 2e part au coup de sifflet ou quand **1** contournent le deuxième cône.



Points clés :

Overspeed

Tir en mouvement

Croisement rapide

Exercice no. : 3

Durée : 13 minutes

De : À :

Titre : 1 vs 1 ESV

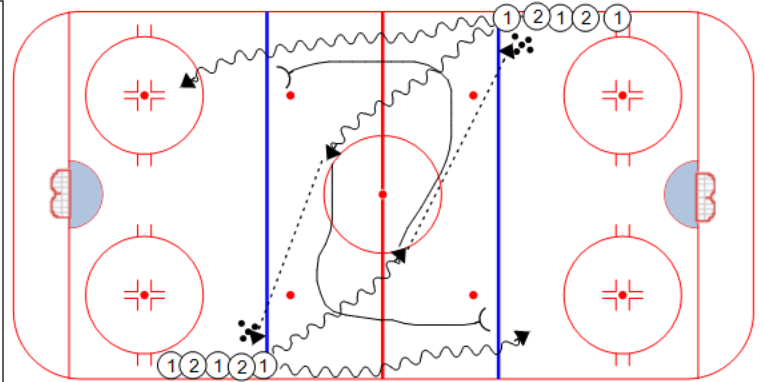
Catégorie #1 1 VS 1

Catégorie #2 approche au porteur

Description

Les 2 joueurs ① patinent avec la rondelle et passe à ② de l'autre rangée. ② départ explosif et tente de marquer et ① fait son approche au porteur.

Terminer les jeux au buts!
Revenir dans les rangées plein patin!



Points clés : ajuster vitesse

angle d'approche

couper la ligne de passe

terminer M/E

Exercice no. : 4

Durée : 11 minutes

De : À :

Titre : 2vs1 Beausoleil

Catégorie #1 TACTIQUE

Catégorie #2 2 vs 1

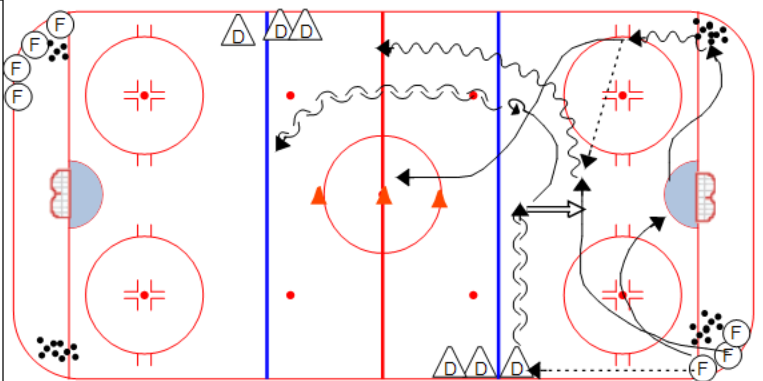
Description

ⓕ passe à ⓓ qui glisse et tir au but. ⓕ fait dévier le tir.

Ensuite, il récupère une rondelle. Le 2e ⓕ se time et coupe au centre pour une passe. 2vs1 contre ⓓ.

Idem de l'autre côté. Attention de jouer chacun de l'autre côté de la patinoire!

Option des ⓕ : driver au but, aiguillage, ciseau



Points clés : Vitesse zone neutre

Privilégier le tir

Jouer large après la bleue

D-jouer entre les 2