



Séance d'entraînement

Équipe: Pleine glace novembre



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

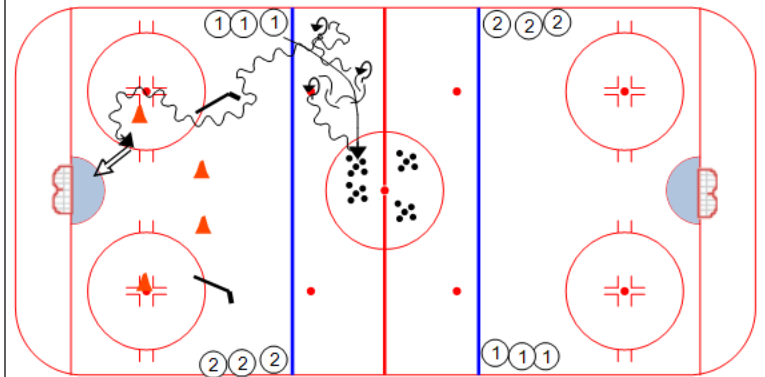
Exercice no.: 1 **Durée :** 12 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : EHC warm up **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

#1: les #1 partent au coup de sifflet et vont chercher une rondelle libre, bougent les pieds rapidement (pivot face au porteur) en restant face au but où ils vont aller attaquer. Au 2e coup de sifflet, #1 vont tirer et vont déjouer autour des cônes/bonhomme noir/ bâton par terre. #2 partent et vont faire la même chose au coup de sifflet.

Variante: Même chose, mais free skating (pivot, virage, croisement, mohawk skating, etc).



Points clés :

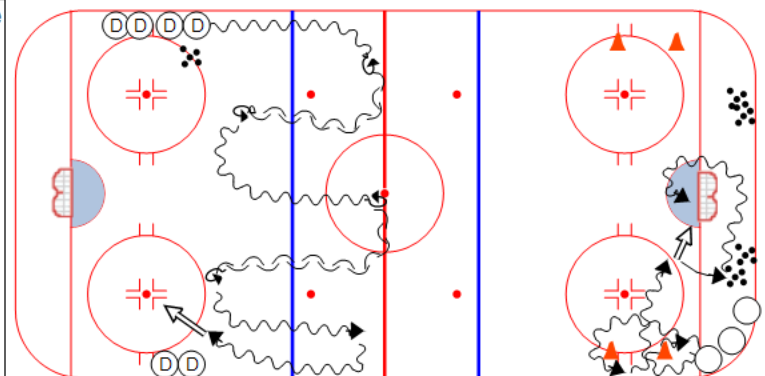
Exercice no.: 2 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Atelier T.Roy **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Def exécute transport avant et reculons avec rondelle. Mettre l'accent sur les pivots et garder les pieds en mouvement.

Avant effectue deux virages brusques et va tirer au but. Après, récupère un puck et va faire un rap around.



Points clés :

Exercice no. : 3

Durée : 12 minutes

De : À :

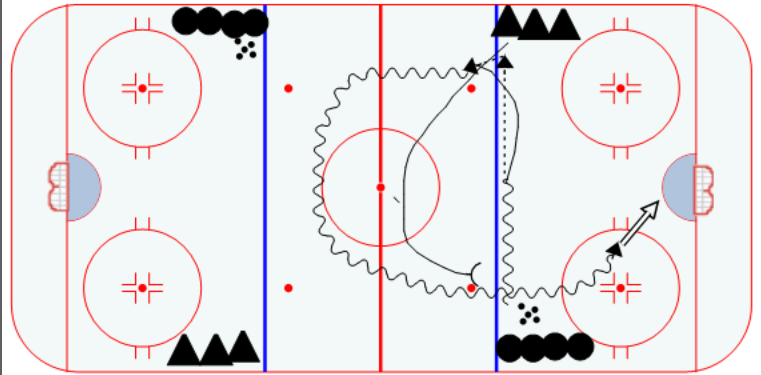
Titre : 1 vs 1 USA

Catégorie #1 TACTIQUE INDIVIDUEL

Catégorie #2 1 VS 1

Description

Les joueurs sont séparés en quatre groupe. Au signal de l'entraîneur, l'attaquant patine vers le défenseur avec la rondelle et lui fait une passe qui lui redonne la rondelle. L'attaquant doit faire le tour du cercle et attaquer contre le défenseur, qui ne doit pas dépasser la ligne rouge, car l'exercice peut se faire de l'autre côté en même temps.



Points clés : Vitesse

Qualité des passes

Largeur

prise d'information

Exercice no. : 4

Durée : 13 minutes

De : À :

Titre : 2 vs 2 Finlande #

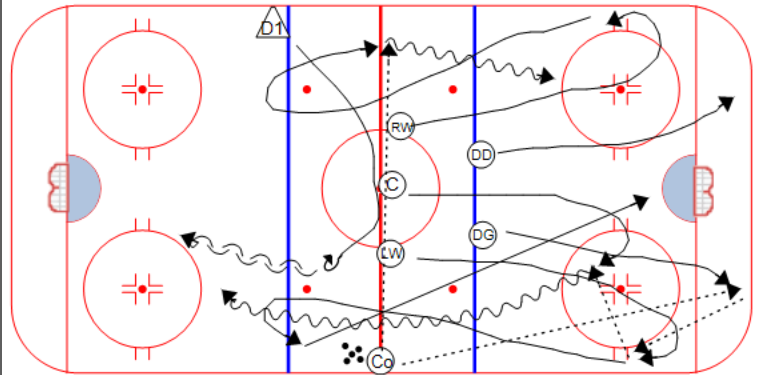
Catégorie #1 Collectif

Catégorie #2 Breakout + 2 vs 2

Description

L'entraîneur dump une rondelle et les 5 joueurs vont faire une sortie de zone. Ensuite c'est à l'entraîneur de décider si le joueur ayant la rondelle à la ligne bleue ou rouge ira 1 vs 1 de l'autre contre D1.

Une fois que le jeu a dépassé la ligne demandée, les 2 autres avant vont toucher à la bleue et reviennent attaquer contre les 2 défenseurs. Le coach fait une passe à un des 2 avants. 2 vs 2. Changer de côté après 5-6 minutes pour que les gardiens aient les 2 situations contre eux!



Points clés :