

Séance d'entraînement



Équipe: Pratique partagé



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 60 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Pratique pour préparation de séries éliminatoires

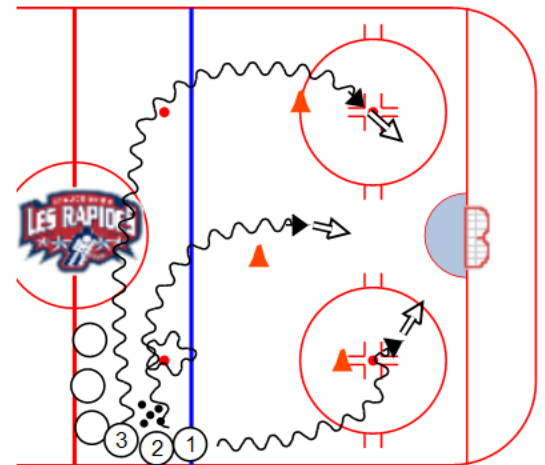
Exercice no. : 1 Durée : 12 minutes De : _____ À : _____

Titre : Jets shooting Catégorie #1 Catégorie #2

Description

#1 patine et va tirer rapidement. #2, patine et fait un virage brusque autour du cercle, du centre vers le bande et revient au centre pour tirer. #3, patine en zone neutre et entre en vitesse et va tirer. Les joueurs doivent revenir vers le bord de la bande la plus près d'eux.

Changer de côté après 5-6 min. Un fois les gardien échauffer, #1 et #2 reste près du but pour jouer le rebond sur le tir de #3.



Points clés :

Exercice no. : 2 Durée : 14 minutes De : _____ À : _____

Titre : S. Vachon passing drill Catégorie #1 Catégorie #2

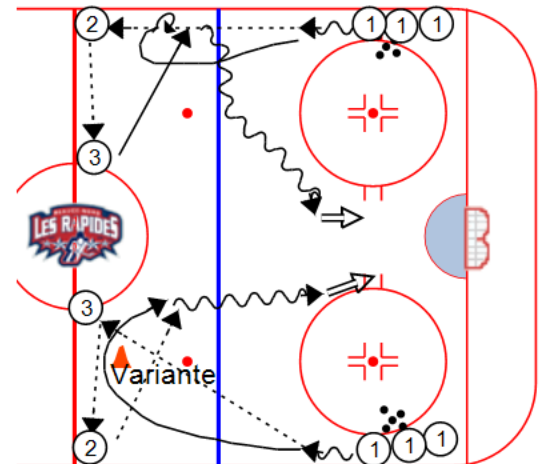
Description

1 patine et passe à 2 qui passe à 3. # 1 va faire un pivot face au porteur près de la bande et reçoit la passe de 3 et va tirer au but. Changer de rangée chaque fois.

L'autre rangée #1 part quand 1 reçoit la passe de 3.

Changer les passeurs à chaque 1-2 minutes max

Variante: 1 passe à 3, qui passe à 2 qui passe à 1 qui à croiser au centre autour du cône (attention au hors-jeu!)



Points clés :

Exercice no.: 3 **Durée :** 14 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : Calgary rush play **Catégorie #1** Collectif **Catégorie #2** 2 vs 1 - 2 vs 2

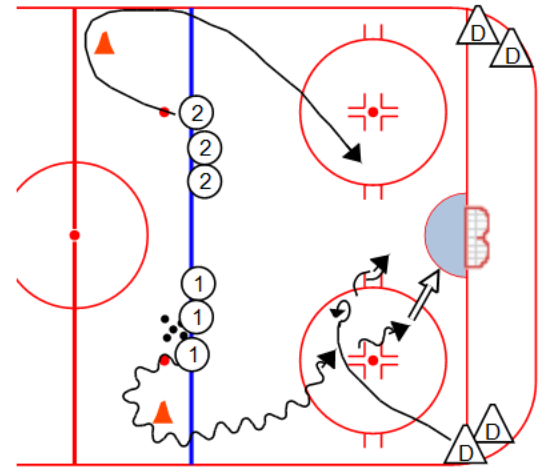
Description

L'exercice peut se faire à 2 vs 1 ou 2 vs 2, libre au choix. Vous pouvez faire une progression soit en commençant avec 2 vs 1 et environ 6-7 min plus tard jouer 2 vs 2.

#1 patine et vire au cône et va jouer la situation. #2 aura un cône un peu plus loin pour être sûr de ne pas entrer hors jeu et joue la situation.

Insister sur le fait que #2 doit driver au but ou rester en retrait. #1 aura 2 options, tirer ou passer.

Changer de côté celui qui commence avec la rondelle après 6-7 min



Points clés :

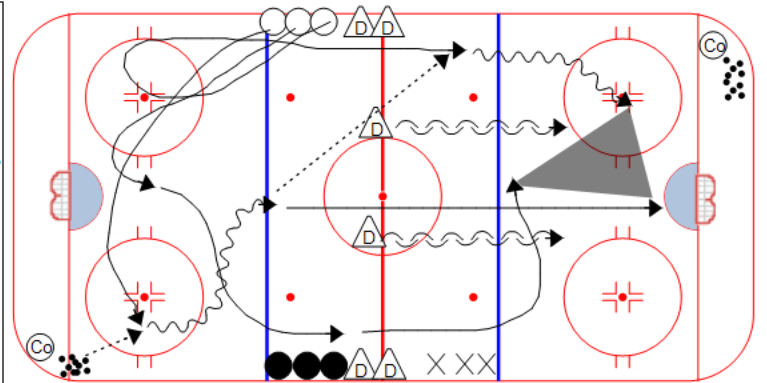
Entrer en vitesse	D- fermer l'espace
Finir au but	D- sauter sur les rebond

Exercice no.: 4 **Durée :** 12 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : 3vs2 Élités **Catégorie #1** TACTIQUE **Catégorie #2** 3 vs 2

Description

Au sifflet les 3 font une sortie de zone et le passe une rondelle à un des joueurs. 3vs2 contre les .

Après le jeu, siffle et les même 3 attaque de l'autre côté contre une autre paire de défenseur. Après le 2e jeu, les joueurs se replacent dans la même rangée!



Points clés :

Retour au centre	Créer un 2vs1	Driver au but	Intensité
------------------	---------------	---------------	-----------

Exercice no.: 5 **Durée :** 8 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : Goalie Tip Drill Game **Content elements:** _____ **Components :** _____

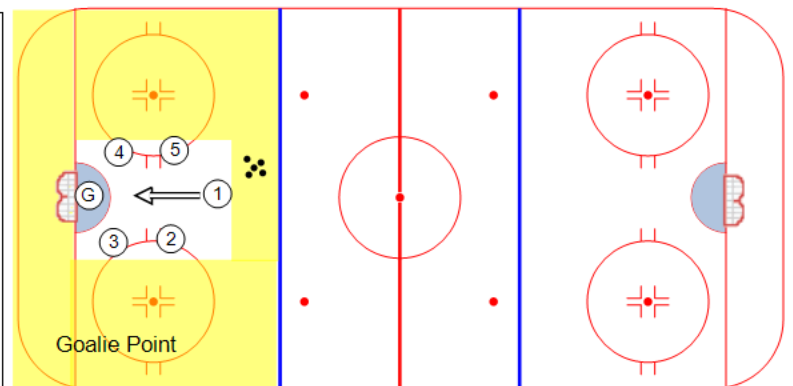
Description

Maximum 6 joueurs autour du but
 Les joueurs peuvent faire un point sur un tir de l'enclave qui entre ou sur un retour. (Les joueurs peuvent se faire des passes après un retour, ou pas, c'est vous qui décidez). Les joueurs font un point quand la rondelle entre bien sûr.

Le gardien fait un point quand il gèle la rondelle ou quand elle traverse la ligne de but.

Faire une partie de 10. Même chose de l'autre côté.

Pendant ce temps 1 ou 2 coach peuvent prendre des joueurs seules pour faire des correctifs individuels.



Key Points :

Fun	Rebound Control	Rebound Shots	Initial Shot
-----	-----------------	---------------	--------------