



Séance d'entraînement sur glace



Date: _____ Durée: 50 min

Endroit: _____

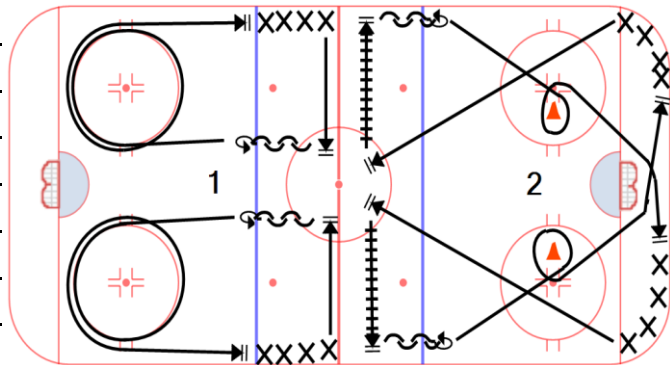
Exercice #: 1 **Durée:** 10min **Composante:** Mise en train (Technique individuelle)

Description: Habilité de patinage avec et sans rondelle.

1- Arrêt brusque / Patin arrière / Pivot arrière-avant / croisement longs

2- Arrêt brusque / stepovers / Patin arrière / Pivot arrière-avant / Virage brusque

Le gardien fait les exercices de patinage

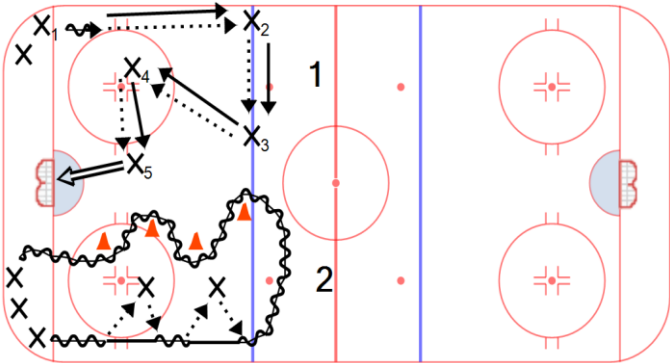


Exercice #: 2 **Durée:** 10min **Composante:** Passes et tirs (Techniques individuelles)

Description: Passes et suit

1- Passe et suit avec contrôle de rondelle et tir

2- Passe et va avec contrôle de rondelle dans les cônes sans tir

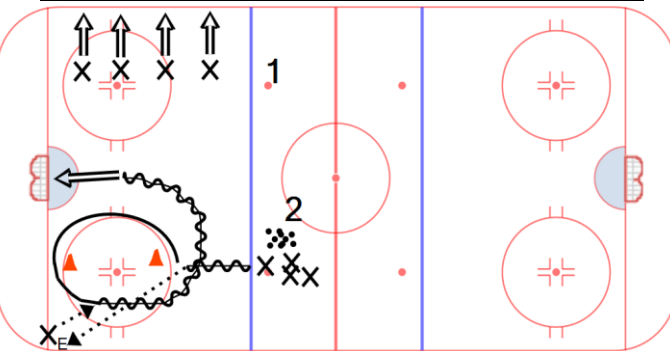


Exercice #: 3 **Durée:** 10min **Composante:** Passes et tirs (Techniques individuelles)

Description: Tirs poignet et balayés

1- Insister sur la technique (exercice statique)

2- Passe et va, bon placement (timing) pour recevoir la passe et tir au but



Exercice #: 4 **Durée:** 10min **Composante:** Opposition et collaboration (Tactiques individuelles)

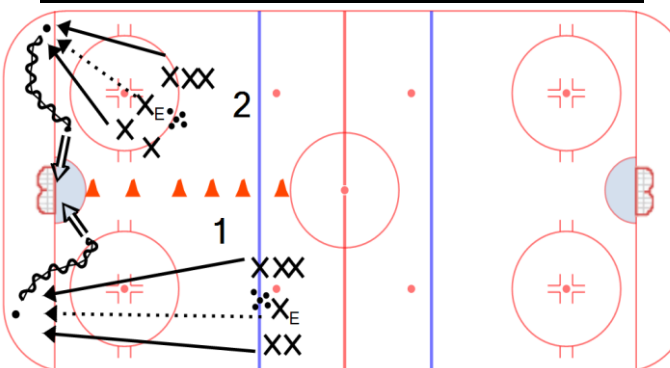
Description: 1 vs 1 dans le coin

1- 1 contre 1 coin rapproché

variante : Départ à genou/2 genoux/couché

2- 1 contre 1 coin éloigné

variante : Départ à genou/2 genoux/couché



Exercice #: 5 **Durée:** 8min **Composante:** Conditionnement (Technique individuelle)

Description: _____

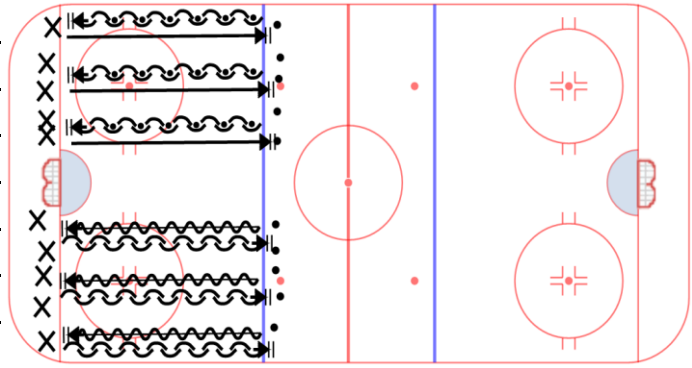
Système anaérobie lactique / Cardio-vasculaire

5 rondelles à la ligne bleue

Départ au signal (tous) et on récupère une rondelle

pour la ramener d'arrière ou d'avant

variante : Départ à genou/2 genoux/couché



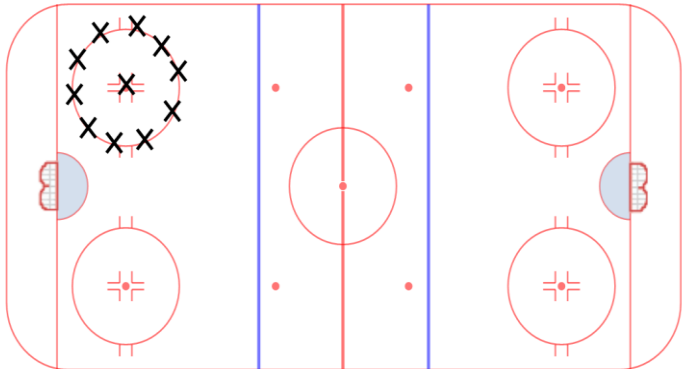
Exercice #: 6 **Durée:** 2min **Composante:** Étirements

Description: _____

Entraîneur dans le cercle pour diriger

Profites de l'étirements pour donner du feedback

sur la pratique et/ou sur le match à venir



Exercice #: X **Durée:** 30sec **Composante:** Exercice de transition

Description: _____

Entre chaque exercice (plusieurs options)

1-Virage brusque des 2 côtés après 2 enjambées

2-Patin arrière/freinage/départ avant/freinage

3-Déplacement de côté (5 pas chaque côté)

En choisir 1 et faire le même pendant toute la

pratique

