



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.

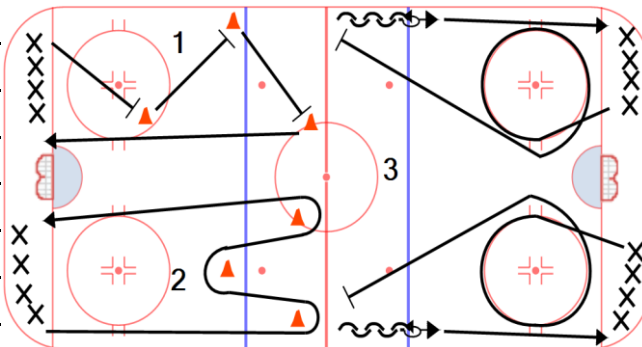
1- Arrêt Brusque

2- Virage brusque

3- Patinage avant : croisement

3b- Patinage arrière – Pivot arrière/avant

Le gardien fait les exercices de patinage



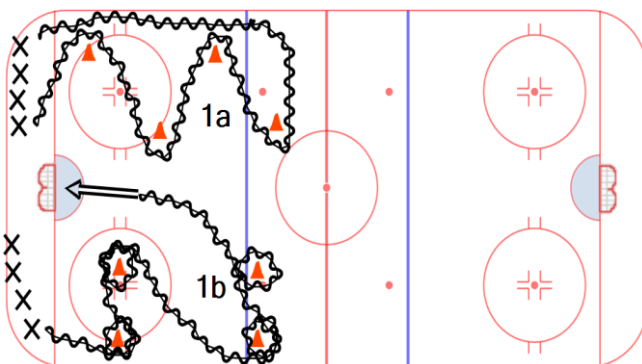
Exercice #: 2 **Durée:** 10min **Composante:** Contrôle de rondelle (Technique individuelle)

Description: Drible de face et de côté

Contrôle de rondelle sans tir d'un côté et avec tir de l'autre

1a-Virage brusque avec rondelle – sans tir

1b- Virage 360° autour des cônes avec rondelle suivi d'un tir au but



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

Description: Coup droit et revers

1a- Statique face à face deux par deux

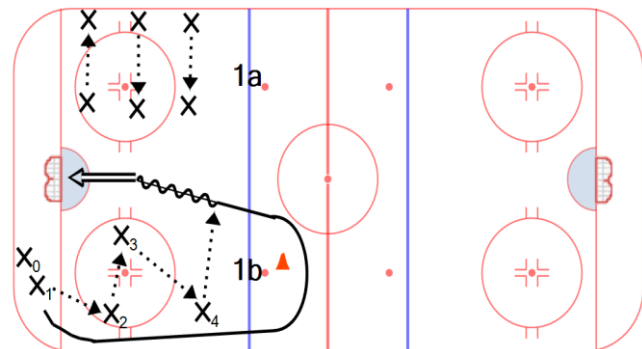
(coup droit et revers / passes balayés et poignet)

1b- Passes et tirs – On utilise les joueurs pour

X2, X3 et X4.

Variante : Passe et suit / les joueurs changent

de position (X4 va au retour, X0 va à X2)



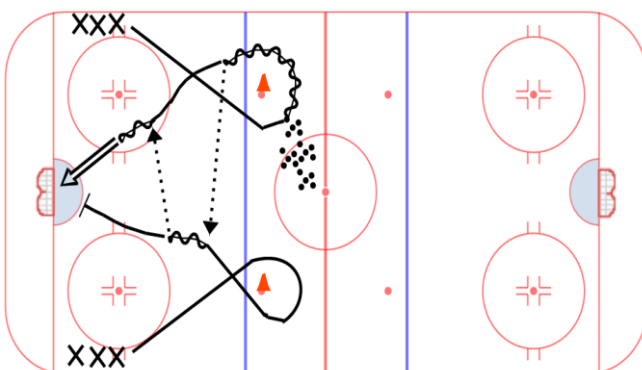
Exercice #: 4 **Durée:** 10min **Composante:** Opposition et collaboration (Tactiques individuelles)

Description: 2 vs 0

Introduire la notion de hors-jeu

Minimum 2 passes avant le tir

Faire arrêter les joueurs devant le gardien



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

Description: 3 à 4 fois chaque vague

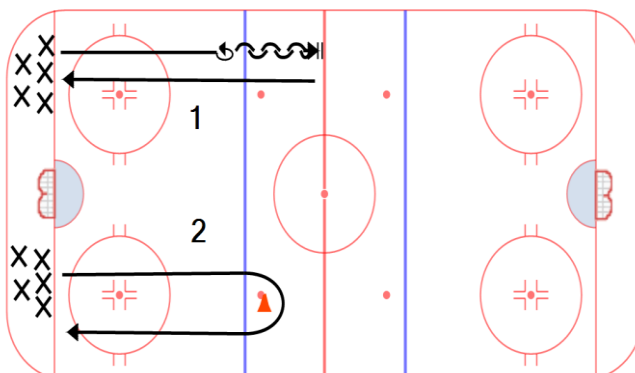
Système anaérobie lactique / Cardio-vasculaire

Peut se faire avec rondelle

Option 1 : Patinage avant/pivot patinage arrière

Freinage / retour patinage avant

Option 2 : Virage brusque



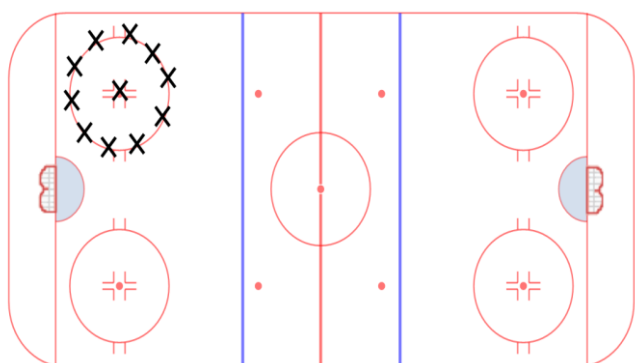
Exercice #: 6 **Durée:** 2min **Composante:** Étirements

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

