



# Séance d'entraînement sur glace



Date: \_\_\_\_\_ Durée: **50 min**

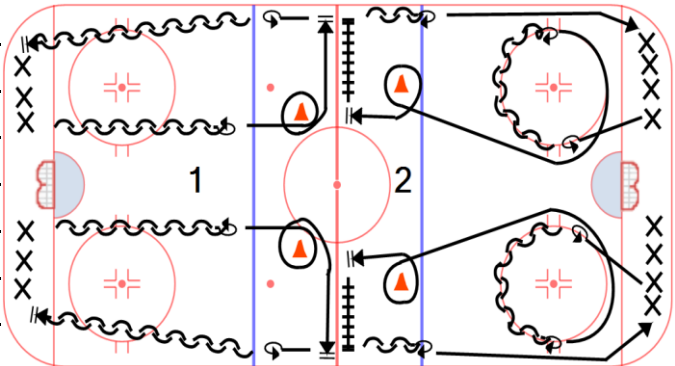
Endroit: \_\_\_\_\_

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

**Description:** Habilité de patinage

1- Patinage arrière / Pivot / 360° / Patinage avant /  
arrêt brusque / Départ avant / Pivot / Patin arrière

2- Croisement avant (ou arrière) / Virage brusque  
360° / Arrêt brusque / Stepover / Patinage arrière  
Pivot



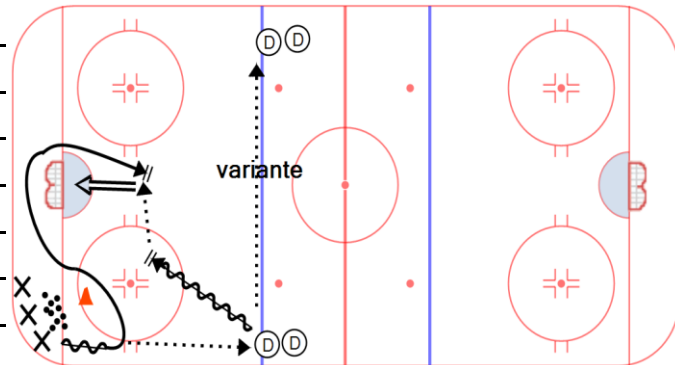
**Exercice #:** 2 **Durée:** 10min **Composante:** Passes et tirs (Techniques individuelles)

**Description:** Utilisation du joueur de pointe

Joueur 1 passe à la pointe (X2) et reviens faire le  
tour du but. Il se place ensuite pour la passe

Joueur 2 patine jusqu'au cercle et effectue la  
passe

Variante : avec passe à D2 à la ligne bleue  
(transfert)



**Exercice #:** 3 **Durée:** 10min **Composante:** Opposition et collaboration (Tactiques individuelles)

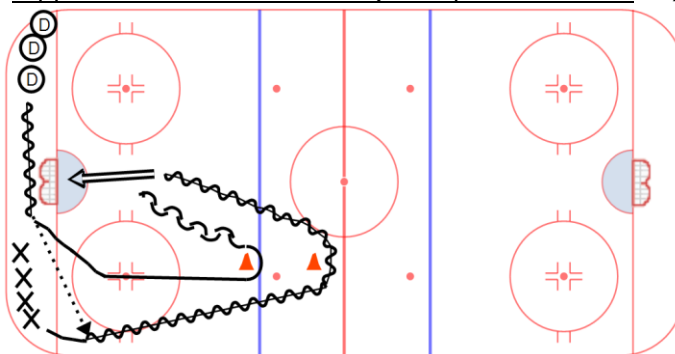
**Description:** 1 vs 1

Passe en sortie et patinage jusqu'au cônes

Retour à 1 contre 1

Bien se positionner pour la réception de passe

Fermer le gap entre le joueur d'avant et lui pour  
le défenseur



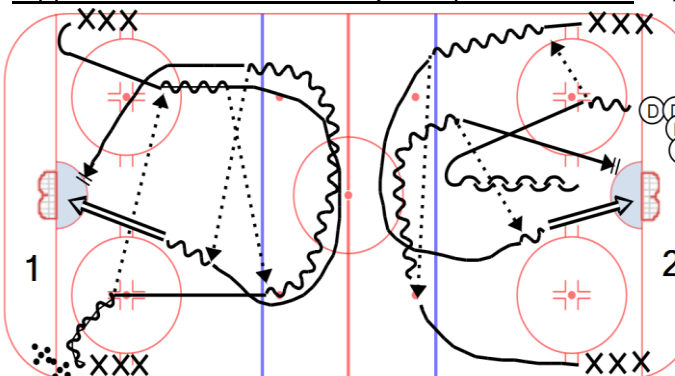
**Exercice #:** 4 **Durée:** 10min **Composante:** Opposition et collaboration (Tactiques individuelles)

**Description:** 2 vs 0 / 2 vs 1

2 passes en sortie de zone et contre-attaque

À 2 contre 0 (Attention au hors-jeu)

variante : ajouter un défenseur



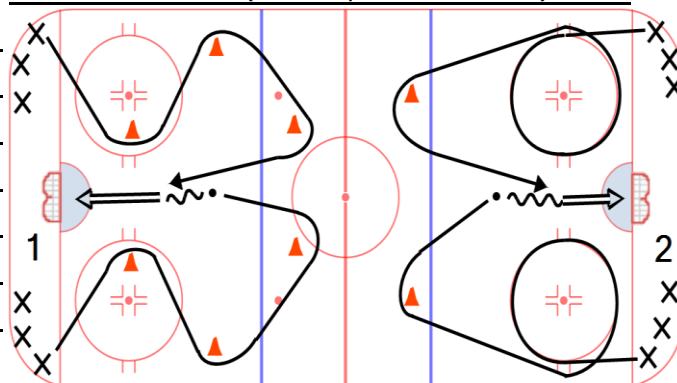
**Exercice #:** 5 **Durée:** 8min **Composante:** Conditionnement (Technique individuelle)

**Description:** FunDrill

Course pour la rondelle

1- Virage brusque

2- Croisement avant (ou arrière)



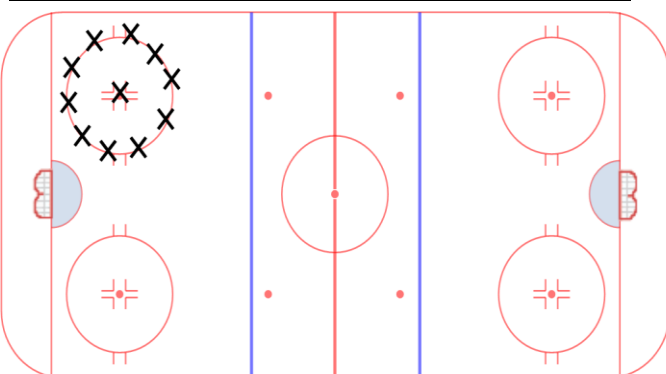
**Exercice #:** 6 **Durée:** 2min **Composante:** Étirements

**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

