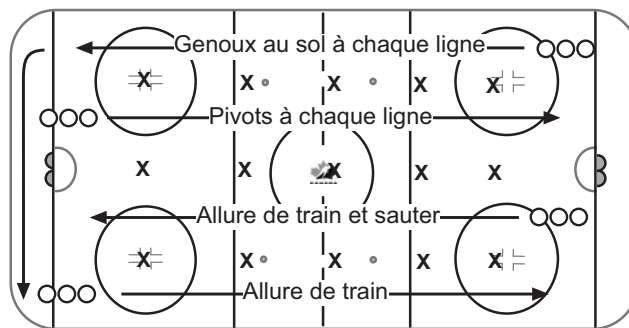


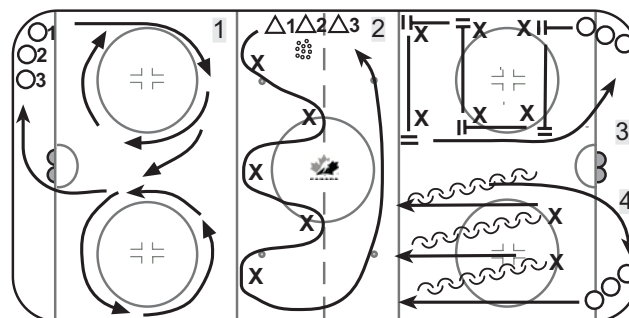
Séance sur glace #1

Focalisation: patinage, passes, & contrôle de la rondelle

Durée	Description	Points clés
10	Échauffement (quatre corridors)	
	Diviser les joueurs en quatre groupes par couleur de chandails et doivent débiter à l'endroit indiqué. Les joueurs prennent le départ l'un à la suite de l'autre et s'engagent à travers les différents corridors. 1. Allure de train 2. Allure de train et sauter 3. Pivots à chaque ligne 4. Genoux au sol à chaque ligne * Les entraîneurs des gardiens de but peuvent effectuer l'échauffement avec ceux-ci individuellement	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer les exercices à ½ vitesse • Équilibre



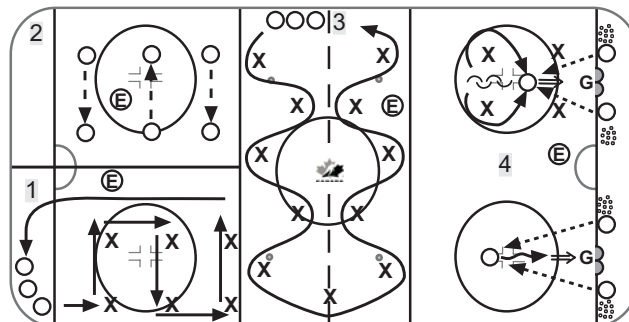
Durée	Description	Points clés
20	Évaluation du patinage	
	Ateliers : Divisez les joueurs selon des couleurs 1. Croisements en patinage avant et arrière et pivots face au but (peut se faire avec des rondelles à la 3 ^e et 4 ^e reprise) 2. Virages brusques et virages 360° (peut se faire avec des rondelles à la 3 ^e et 4 ^e reprise) 3. Arrêts et départs en patinage avant et arrière 4. Foulées en patinage avant et arrière Gardiens – 1 © pour la zone des gardiens 1. Poussées en T d'un côté à l'autre 2. Déplacement avant et retour 3. Exercice du miroir	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min par atelier et rotation au coup de sifflet • Les entraîneurs restent à leur atelier • Équilibre • Position du corps



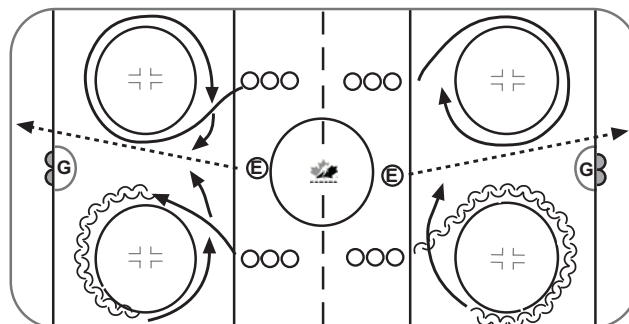
Séance sur glace #1

Focalisation: patinage, passes, & contrôle de la rondelle

Durée	Description	Points clés
20	Stations d'adresse	
<p>Stations: Diviser les joueurs par couleur de chandail</p> <p>1. Les joueurs prennent position à la ligne des buts et effectuent des départs avant et arrière. Placer des cônes à proximité des lignes bleues comme points d'arrêt. Incorporer des rondelles.</p> <ul style="list-style-type: none"> Départs en V / Départs de côté / Arrière : demi-lunes <p>2. Passes: • Du coup droit/ revers • Réception du coup droit, passe du revers • Réception du revers passe du coup droit • Télescoper</p> <p>3. Les joueurs zigzaguent à travers les cônes avec des rondelles • ramener la rondelle avec les patins • rondelle du côté opposé au cône • transition (faire face à un côté de la glace uniquement)</p> <p>4. A. Les joueurs patinent autour des quatre cônes en faisant face en tout temps au passeur. Réclamer un passé et lancer au but après chaque cône. 4 tirs au but totaux. B. Les passeurs aux côtés du but passent au lanceur. Celui-ci exécute des feintes rapides du coup droit et du revers; créativité</p>		<ul style="list-style-type: none"> 5 minutes par station avec une rotation au coup de sifflet les entraîneurs restent dans une station



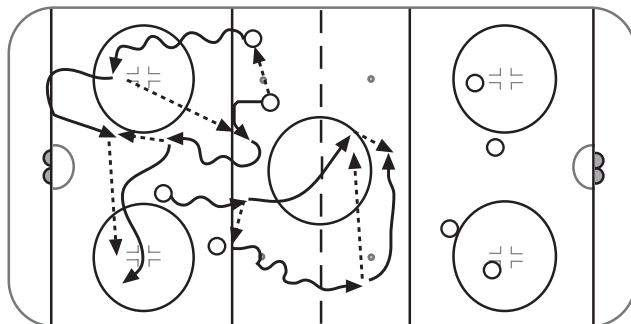
Durée	Description	Points clés
10	Relais – 3 contre 3 / 4 contre 4	
<ul style="list-style-type: none"> Créer 4 équipes/divisées par couleurs; faire rivaliser les équipes entre-elles à chaque extrémités. Varié les contraintes de patinage à chaque fois; utiliser des cônes pour les contourner si nécessaire Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque lignes patine tel que demandé puis course à la rondelle placé par l'entraîneur. Possibilité de plus d'un joueur par ligne à la fois (ex : 3 vs 3; 4 vs 4) 		<ul style="list-style-type: none"> Débuter au signal de l'entraîneur Se termine lorsqu'un but est marqué



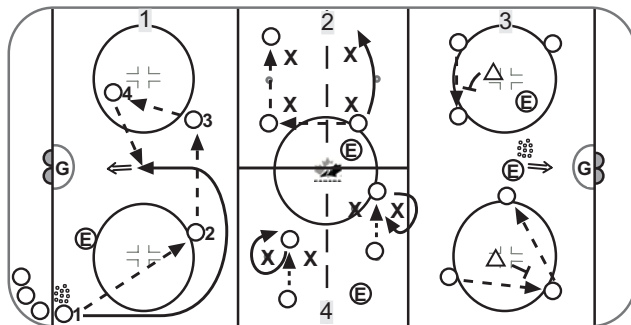
Séance sur glace #2

Focalisation: patinage, passes, & contrôle de la rondelle

Durée	Description	Points clés
5	Échauffement avec de courtes et de longues passes	
<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs se placent deux par deux et prennent une rondelle. Les partenaires patinent n'importe où sur la patinoire en s'échangeant des passes – la première est courte, rapprochée, et la deuxième est longue, éloignée, et ce, toujours en se faisant face l'un à l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> Ne jamais tourner le dos à son partenaire Communiquer 	



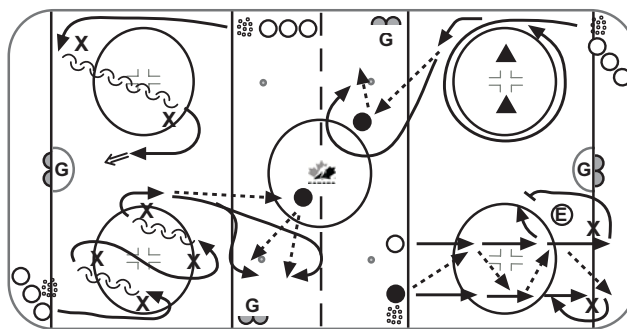
Durée	Description	Points clés
20	Circuit de passes et réception de passes	
<p>1. Exercice Montréal</p> <ul style="list-style-type: none"> 04 passe à 01, 01 - 02, 02 - 03, 03 de retour à 04 dans la zone privilégiée (rotation) <p>2. Passes de précision</p> <ul style="list-style-type: none"> Se déplacer latéralement en effectuant et recevant des passes derrière les cônes <p>3. L'intercepteur</p> <ul style="list-style-type: none"> Un intercepteur est placé au centre de trois joueurs. Ces derniers doivent constamment se passer la rondelle jusqu'à ce que le joueur au centre intercepte la passe. L'intercepteur cède sa place et devient un passeur <p>4. Passes en 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Un joueur effectue des passes à son coéquipier qui effectue des figures en 8 autour des cônes. Le receveur de passe doit garder un contact visuel avec le passeur en tout temps. Passe sur réception ou contrôle de rondelle autour du cône avant que la rondelle ne retourne au passeur. 	<ul style="list-style-type: none"> 5 minutes par station les yeux sur la cible donner une cible en tout temps faire des feintes 	



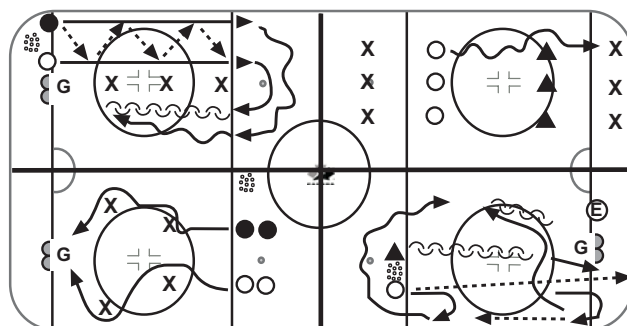
Séance sur glace #2

Focalisation: patinage, passes, & contrôle de la rondelle

Durée	Description	Points clés
10	Circuit contrôle de rondelle	
	<ul style="list-style-type: none"> diviser les joueurs par couleurs de chandails tel que stipulé Les joueurs exécutent le circuit tel que démontré et finissent par un tir au but sur chaque gardien 	<ul style="list-style-type: none"> entraîneurs supervisent les stations et la rotation des joueurs joueurs doivent être conscient du joueur en face synchronisme



Durée	Description	Points clés
20	Tactiques individuelles	
	<p>Stations: Diviser les joueurs par couleurs</p> <ol style="list-style-type: none"> Les joueurs forment deux rangs à la ligne bleue. Ils effectuent une feinte au 1^{er} cône et se dirigent au filet après le second cône; les joueurs changent de ligne, un seul joueur à la fois Les joueurs effectuent des passes en diagonale, au dernier cône le joueur à l'intérieur effectue un pivot et affronte l'autre joueur à 1 contre 1; alterner les rôles – attaque et défense Les joueurs s'affrontent à 1 contre 1 dans une zone désignée; le joueur doit toucher le cône pour marquer; des gardiens de buts peuvent être utilisés si disponibles Le joueur offensif envoie la rondelle dans le coin de la patinoire, le joueur défensif récupère la rondelle et la redirige vers le joueur offensif en support. Ce dernier franchit la ligne bleue et revient pour un tir au filet à 1 contre 1 	<ul style="list-style-type: none"> 5 min par station et changement au sifflet de l'entraîneur les entraîneurs restent la même station



CAMP DES HABILITÉS



Séance sur glace #2

Focalisation: patinage, passes, & contrôle de la rondelle

Temps	Description	Points clés
5	1, 2, 3, 4 on 0 Relay	
	<p>Relais – Passes / Habiletés pour marquer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diviser les joueurs par couleur de chandail • Au sifflet, le premier joueur dans chaque ligne se dirige vers un lancer au filet, le jeu continue jusqu'à ce qu'un but soit marqué • Après le but, le joueur patine se dirige vers l'extérieur de la ligne bleu, prends possession d'une rondelle et effectue un 2 contre 0 avec le 2 joueur en ligne. • Continuer à 3 contre 0, 4 contre 0 jusqu' à ce que tout les joueurs en ligne ait participé • Le relais est gagné par la première équipe qui franchit la ligne bleu après que le dernier but ait été marqué. 	<ul style="list-style-type: none"> • lancer pour marquer • chaque joueur doit toucher a la rondelle • le gardien de but peut dégager la rondelle s'il effectue un arrêt

