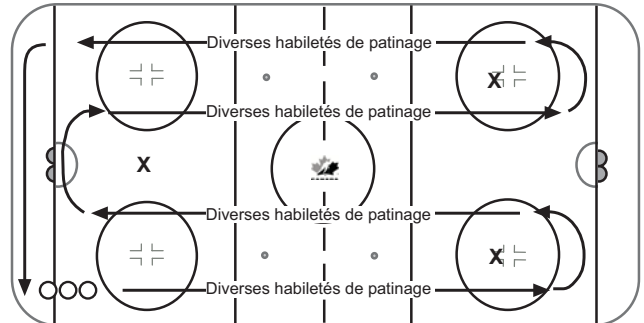


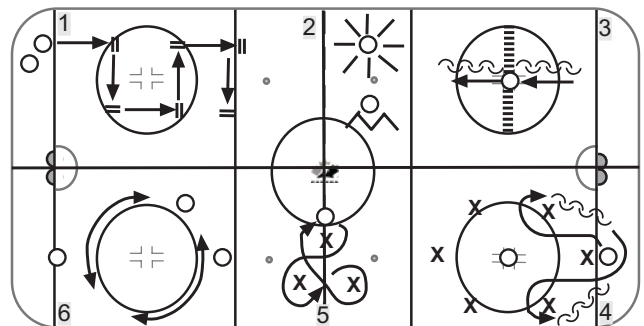
CAMP D'HABILITÉS AVANCÉES



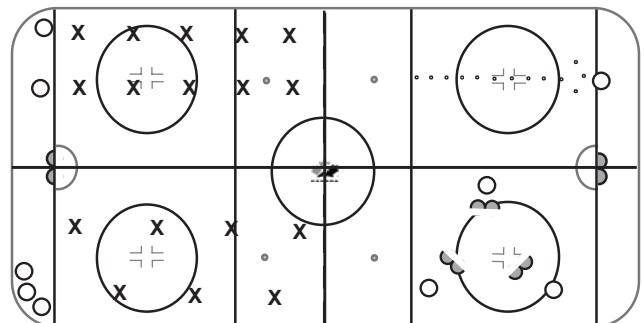
Durée	Nom et description de l'exercice
5	Échauffement
<p>Tous les joueurs sont dans un coin. Les joueurs commencent les uns à la suite des autres et enchaînent d'un corridor à l'autre.</p> <ol style="list-style-type: none"> Effectuer des foulées et se pencher Effectuer des foulées et sauter Pivots à chaque ligne Tomber à genoux à chaque ligne <p>*Ajouter divers exercices de patinage – effectuer 2 -3 circuits. *L'entraîneur des gardiens peut effectuer un échauffement pour les gardiens.</p>	



Durée	Nom et description de l'exercice
20	Premier atelier des habiletés
<p>Ateliers : Divisez les joueurs selon des couleurs</p> <ol style="list-style-type: none"> Arrêts et départs en patinage avant et arrière Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – les joueurs se tiennent au centre et tirent la rondelle avec le bout de la lame du bâton en suivant le schéma Croix de fer (pieds rapides) Transition du patinage avant au patinage arrière/le partenaire copie/passes sur réception Virages brusques et virages de 360°/carre intérieure en patinage arrière, carre extérieure en zone neutre En se déplaçant autour du cercle, le joueur effectuera un pivot ouvert afin de toujours faire face aux joueurs aux côtés opposés du cercle. Il est possible d'ajouter une rondelle ou des passes sur réception comme progressions. 	



Durée	Nom et description de l'exercice
20	Deuxième atelier des habiletés
<p>Ateliers : Divisez les joueurs selon des couleurs</p> <ol style="list-style-type: none"> Les joueurs circulent entre les cônes en tirant la rondelle avec le bout de la lame du bâton, en transportant la rondelle loin du corps et près du corps. Divers schémas peuvent être utilisés. Mains rapides entre les rondelles sur la glace en effectuant des mouvements rapides, en tirant la rondelle avec le bout de la lame du bâton, etc. en patinage avant et arrière Contrôle de la rondelle dans un espace restreint. Les joueurs se fauillent entre les filets et les joueurs opposés tout en contrôlant la rondelle. Terminer par un tir haut au filet. Les joueurs se fauillent entre les cônes avec des rondelles : • tirer avec le bout de la lame du bâton • rondelle du côté opposé du cône • coup droit seulement, d'une seule main, du revers seulement 	



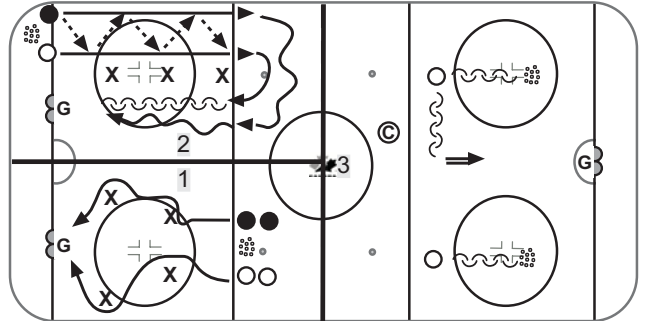
CAMP D'HABILITÉS AVANCÉES



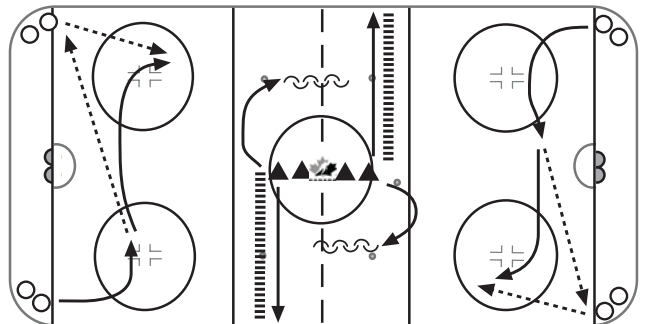
Camp des habiletés

DÉFIER, APPRENDRE, AMÉLIORER

Durée	Nom et description de l'exercice
20	Tactiques individuelles/collectives
1.	Les joueurs forment deux lignes à la ligne bleue et effectuent une feinte au 1 ^{er} cône avant de foncer au but en contournant le 2 ^e cône; les joueurs changent de ligne et s'exécutent tour à tour. Insister sur l'allure de train autour du deuxième cône.
2.	Deux par deux, les joueurs s'échangent des passes en remontant le long de la bande. Au dernier cône, le joueur à l'intérieur pivote et affronte l'autre joueur à 1 contre 1; changer de rôle – offensif et défensif
3.	Les joueurs forment deux lignes au-delà du haut des cercles. Un joueur d'une ligne récupère une rondelle au bas du cercle et revient sur ses pas jusqu'au haut du cercle. Le joueur foncé alors vers le corridor central pour prendre un tir au but. Lorsque le tir est effectué, c'est au tour d'un joueur de l'autre ligne.



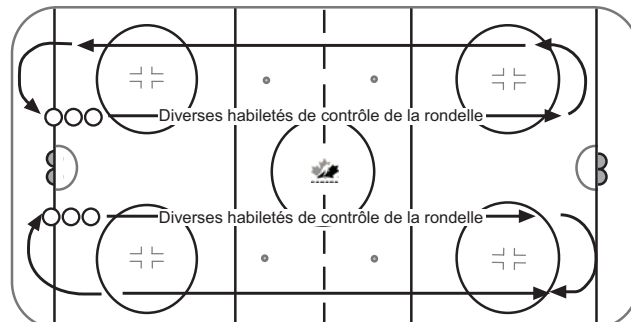
Durée	Nom et description de l'exercice
10	1 contre 1/2 contre 2 olympique
<p>Les avants se placent dans les quatre coins et les défenseurs au centre. Au coup de sifflet, un défenseur se dirige vers la bande sur le côté, y touche avec son bâton, effectue des croisements latéraux pour revenir au centre pour affronter l'avant qui se dirige vers lui à 1 contre 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les défenseurs doivent bouger les pieds rapidement. - Les avants doivent attaquer avec vitesse. <p>Transformer l'exercice en 2 contre 2 dans chaque direction en ajoutant un deuxième avant et un deuxième défenseur.</p>	



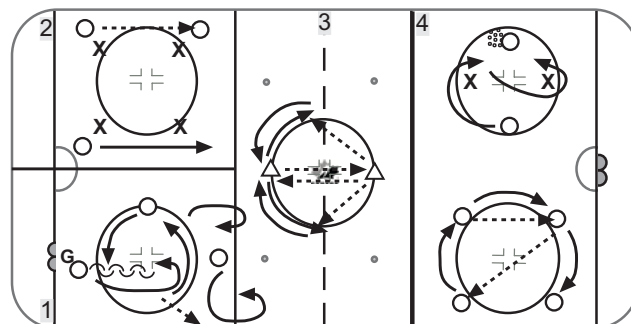
CAMP D'HABILITÉS AVANÇÉES



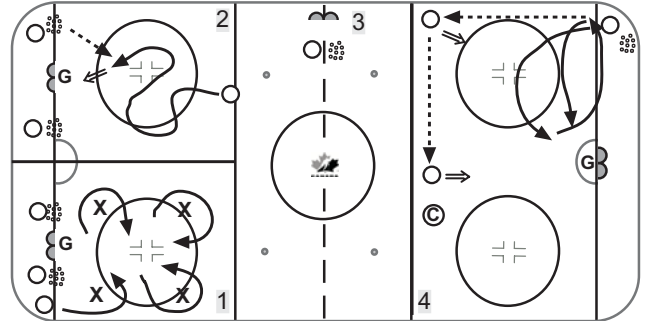
Durée	Nom et description de l'exercice
5	Échauffement
<p>Les joueurs forment deux lignes et effectuent diverses habiletés de contrôle de la rondelle comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton - Rondelle entre les jambes - Transporter la rondelle loin et près du corps, etc. 	



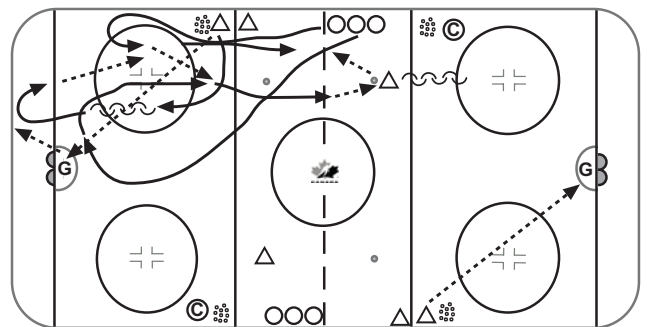
Durée	Nom et description de l'exercice
20	Passes
<ol style="list-style-type: none"> Progression de l'exercice de la première séance sur glace – En se déplaçant autour du cercle, le joueur effectuera un pivot ouvert afin de toujours faire face aux joueurs du côté opposé du cercle et pour passer à ces derniers. Le joueur en mouvement tirera la rondelle contre la bande. Le joueur au haut du cercle récupérera la rondelle et les joueurs s'avanceront à 2 contre 1 contre le joueur au bas du cercle. Passer avec précision – Se déplacer latéralement en effectuant et en captant des passes à l'extérieur des cônes. Le joueur en possession de la rondelle doit toujours avoir deux options de passes. Pieds rapides, passes rapides – Un joueur est stationnaire au haut du cercle. Le joueur au bas du cercle se déplace le long du bas du cercle tout en effectuant des passes au joueur au haut du cercle. Passes selon un schéma en forme de 8 – Un joueur passe à un partenaire qui trace un schéma en forme de 8 autour des cônes. Le receveur de la passe doit garder un contact visuel avec le passeur en tout temps. Passes sur réception ou contrôle de la rondelle autour des cônes avant de retourner la passe. Passes sur le cercle – 1 rondelle, 2 rondelles – Les joueurs patinent autour du cercle. Commencer avec une rondelle. Le porteur doit diriger le receveur et communiquer. Ajouter une deuxième rondelle si les joueurs sont prêts à cela. 	



Durée	Nom et description de l'exercice
20	Tirs
<ol style="list-style-type: none"> Les joueurs effectuent un patinage de transition autour des quatre cônes en faisant face aux passeurs. Ils demandent la passe et tirent au but après chaque cône; quatre tirs au total. Les passeurs à côté du filet passent au tireur. Le tireur effectue des mouvements rapides du coup droit et du revers; il fait preuve de créativité et décoche rapidement. Pour rendre l'exercice plus difficile, demander au tireur de tomber à genoux. Près du but – les joueurs apprennent à soulever rapidement la rondelle pour tirer sous la barre horizontale du coup droit et du revers. Le joueur dans le coin contourne le bas du cercle et tire au but. Après son tir, le joueur cueille une rondelle dans le coin et la passe au joueur à la pointe. Le joueur à la pointe transporte la rondelle au centre et tire au but pendant que l'avant force au but pour dévier la rondelle ou voiler le gardien. 	



Durée	Nom et description de l'exercice
10	Regroupement double
<p>Les avants se placent aux lignes bleues opposées et les défenseurs sur la ligne rouge opposée.</p> <ol style="list-style-type: none"> L'avant place la rondelle au but et le gardien la place dans le coin. Le défenseur récupère la rondelle et effectue une passe de sortie de zone à deux avants. Les avants se regroupent une fois avec le défenseur opposé. Les avants se regroupent à nouveau avec le défenseur initial. Les avants s'avancent à 2 contre 1 contre le défenseur opposé. Le défenseur initial met fin à l'exercice avec un tir au but. 	



Durée	Nom et description de l'exercice
10	Regroupement avec 2 tirs – 2 contre 1
<ol style="list-style-type: none"> Un avant commence dans le coin et fonce au but pour prendre un tir; le deuxième avant passe à un défenseur puis fonce aussi au but. Le défenseur sprinte ou transporte la rondelle au centre et prend un tir au but. Après son tir, le défenseur rebrousse chemin pour s'emparer de la rondelle qui a été placée. Les avants quittent la zone pour recevoir une passe du défenseur puis reviennent à 2 contre 0. Le défenseur suit avec un deuxième tir au but. <p>Les joueurs doivent communiquer. Le défenseur doit regarder par-dessus son épaule, récupérer la rondelle et suivre les avants pour entrer dans la zone avec vitesse.</p>	

