



Séance d'entraînement

Équipe: Loz | Hockey



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: _____

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

6 exercices passe-partout de patin

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : Indy Catégorie #1 Patin Catégorie #2 Intensité

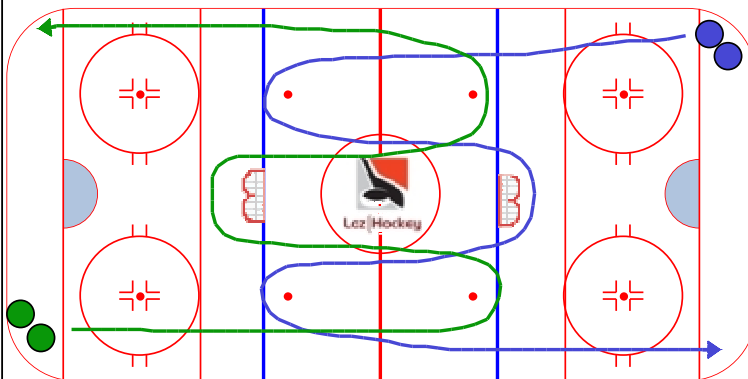
Description

Divise le groupe en 2.

Course à relais. 2 X 2, 3 X 3 ou 4 X 4

Contourne les cercles de mises aux jeux et le filet. Les 2 coins partent en simultanés.

Variante : Reculons, pivot avant / arrière, etc.



Points clés : Patin Intensité Virage brusque Départ rapide

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : Full ice explosion Catégorie #1 Patin Catégorie #2 Intensité

Description

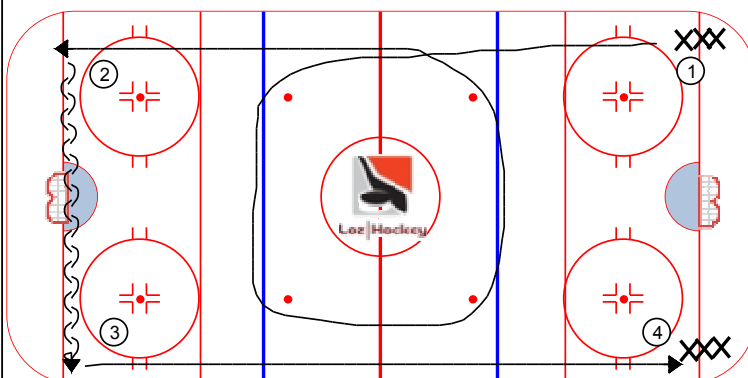
3 joueurs à la fois, 1 coin à la fois.

Au signal de l'entraîneur, 3 joueurs quittent le coin 1 (départ rapide) et contourne les 4 points de mises au jeu en zone centrale à toute vitesse et se dirige dans le coin 2.

Arrêt complet face à la bande. Ils patinent du reculons jusqu'au coin 3. Arrêt complet

Départ rapide et patine à toute vitesse jusque dans le coin 4

INTENSITÉ !



Points clés : Intensité Arrêt complet Départs rapides Communication

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : Noeud papillon

Catégorie #1

Patin

Catégorie #2

Intensité

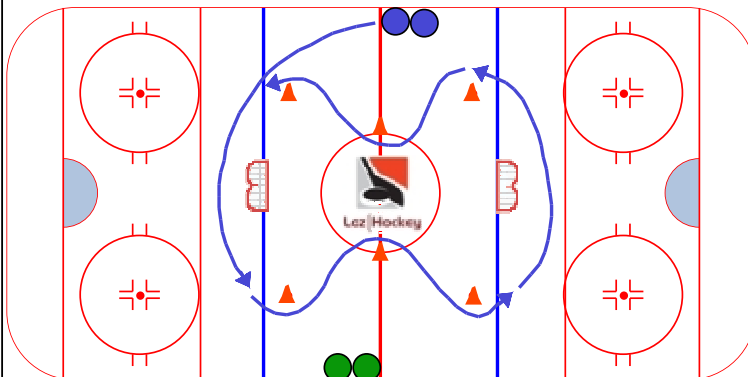
Description

Divise le groupe en 2

Course à relais. 2 X 2, 3 X 3 ou 4 X 4

Contourne les filets et les cônes à toute vitesse. Les 2 groupes partent en simultanés. 30 secondes pour simulés une présence normale sur la glace

Variante : Reculons, pivot avant / arrière, etc.



Points clés :

Explosion

Pieds rapide

Virage brusque

Intensité

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : L'hameçon

Catégorie #1

Patin

Catégorie #2

Intensité

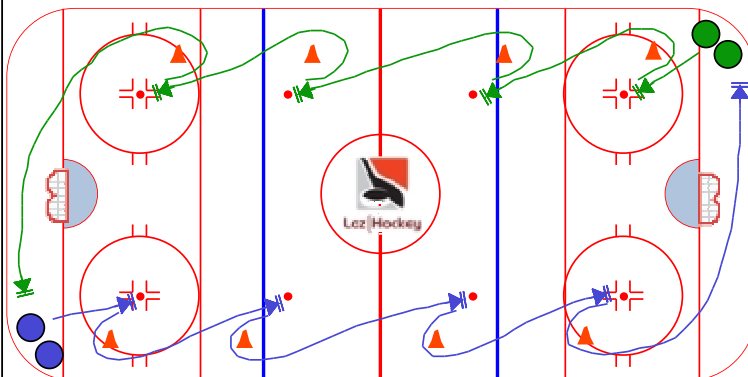
Description

Divise le groupe en 2. Les deux groupes en simultanés.

Patine jusqu'au point de mise au jeu et fait un arrêt complet (hockey stop). Départ rapide vers l'arrière et fait un virage brusque autour du cône.

Répète la même chose pour les 2 autres points de mises au jeu et cônes.

Variante. Pivot avant / arrière, arrière avant



Points clés :

Départ rapide

Arrêt complet

Virage brusque

Intensité

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : Hockey stops

Catégorie #1

Patin

Catégorie #2

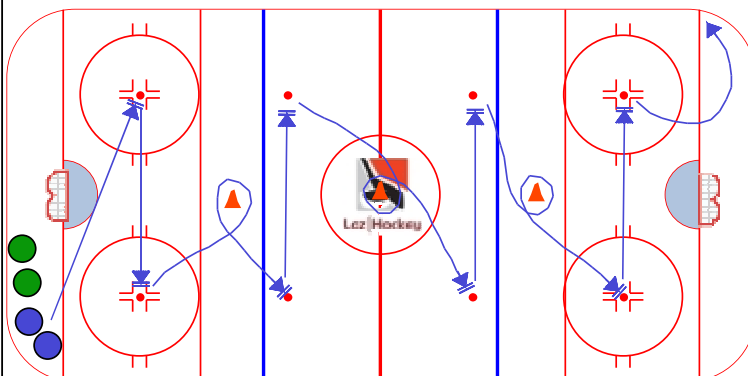
Intensité

Description

Tous dans le même coin. Départ une fois que le coéquipier est arrivé au premier cercle de mise au jeu.

Patine vers un points de mise au jeu. Arrêt complet (hockey stop). Patine vers l'autre point dans la même zone. Arrêt complet. Fait un 360 autour du cone et répète la même chose pour les 3 autres séries de points. Alterne le 360. L'arrêt se fait toujours en regardant vers l'avant.

Variante : pivot avant arrière, arrière avant autour des points de mises au jeu



Points clés :

Départs rapides

Intensité

Tête haute

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : Le cardiaque

Catégorie #1 Patin

Catégorie #2 Intensité

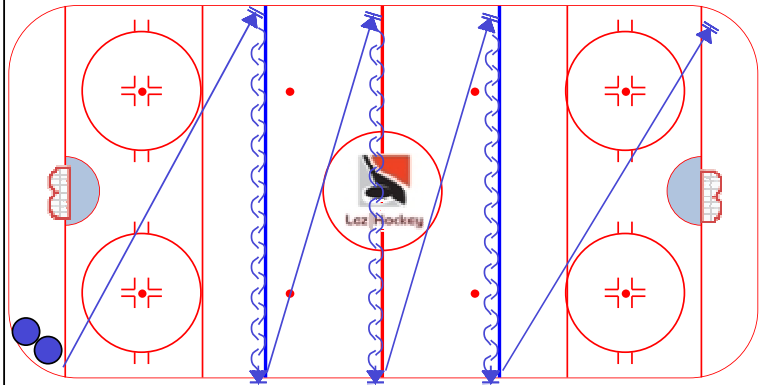
Description

Départ dans le même coin.

Départ rapide et accélère jusqu'à la ligne bleue. Arrêt complet. Départ rapide et patine du reculons le long de la ligne bleue. Arrêt complet.

Répète pour la ligne rouge et l'autre ligne bleue.

Variante. Pivot en mouvement au lieu d'arrêt complet.



Points clés :

Départ rapide

Arrêt complet

Tête haute

Intensité