



## Séance d'entraînement

Équipe: Camp Peewee CC



Séance No.: 1

Date : 2013-09-02

Heure: 18:00

Duré: 80m

Version No.: 1

Préparé par: Steve Lauzon

### Objectifs / instructions:

Séance d'introduction au camp d'entraînement Peewee CC. Focus intensité et 1 vs 1 avec beaucoup de tir au filet.

Exercice no.: 1

Durée : 5 minutes

De : 18h

À : 18h05

Titre : Activation - le 8

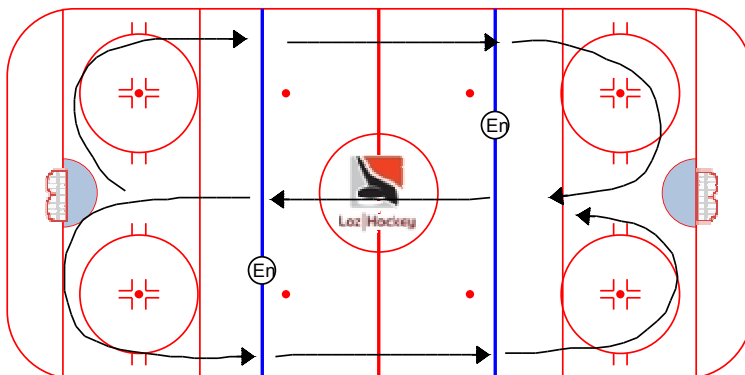
Catégorie #1 Habilités individuelles

Catégorie #2 Patin et agilité

#### Description

Faire le tour de la patinoire en effectuant la figure 8. Entre les lignes, selon le gré de l'entraîneur

- Accélération
- Genoux aux lignes
- Etc



Points clés :

Activation

Intensité modérée

Exercice no.: 2

Durée : 10 minutes

De : 18h05

À : 18h15

Titre : Full ice explosion

Catégorie #1 Habilités individuelles

Catégorie #2 Patin et agilité

#### Description

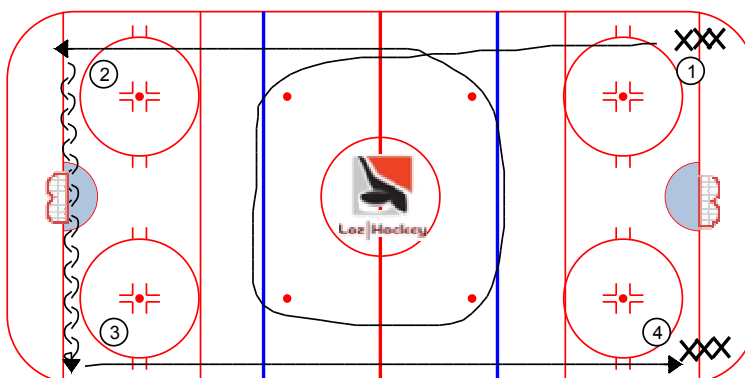
3 joueurs à la fois, 1 coin à la fois.

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

Durée : 15 minutes

De : 18h15

À : 18h30

Titre : Agilité à haute vitesse

Catégorie #1 Hâblerités individuelles

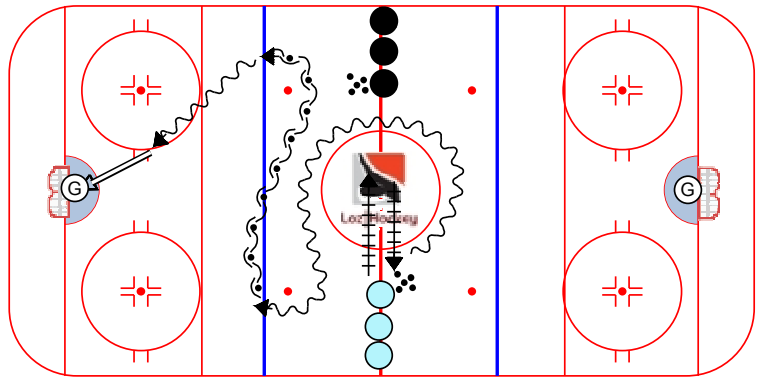
Catégorie #2 Patin et agilité

**Description**

Divise le groupe en 2, avec des rondelles.

2 joueurs partent simultanément. Sans rondelle, fait des croisements jusqu'au centre et revient à la position originale. Récupère une rondelle et manie celle-ci autour du cercle de mise au jeu.

Va contourner le point de mise au jeu et fait un pivot avant/arrière. Tout en gardant contrôle de la rondelle, va contourner le prochain point de mise au jeu. Refait pivot arrière/avant et va tirer au filet



Points clés :

Agilité sur patin

Maniement de la rondelle

Pivots avant/arrière

Tir de qualité

Exercice no. : 4

Durée : 15 minutes

De : 18h30

À : 18h45

Titre : La poursuite

Catégorie #1 Hâblerités individuelles

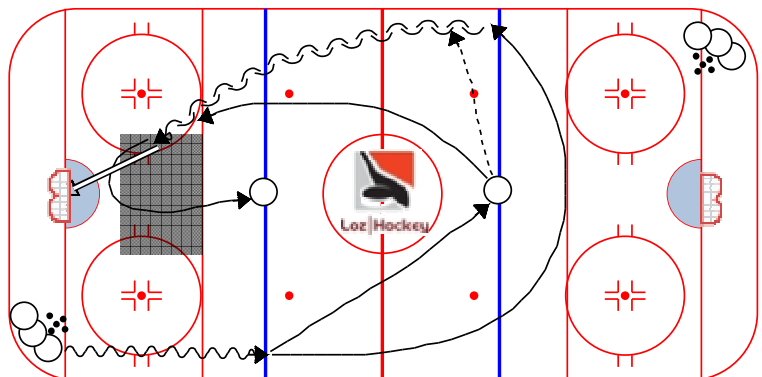
Catégorie #2 Passes et timing

**Description**

Divise le groupe dans 2 coins opposés. Gardiens dans les filets. 2 joueurs fantomes aux lignes bleues.

Au signal, les joueurs quittent avec une rondelle. Arrivé à la ligne bleue, font une passe au joueur éloigné. Font des croisements en puissance et reçoit une passe. Celui qui est positionné à la ligne bleue part à sa poursuite.

Doit avoir un tir au filet. Le tireur effectue un backcheck jusqu'à la ligne bleue.



Points clés :

Intensité

Passes précises

Backcheck

Tir de qualité

Exercice no. : 5

Durée : 15 minutes

De : 18h45

À : 19h

Titre : Approche au porteur

Catégorie #1 : Individuel et collectif

Catégorie #2 : Approche au porteur

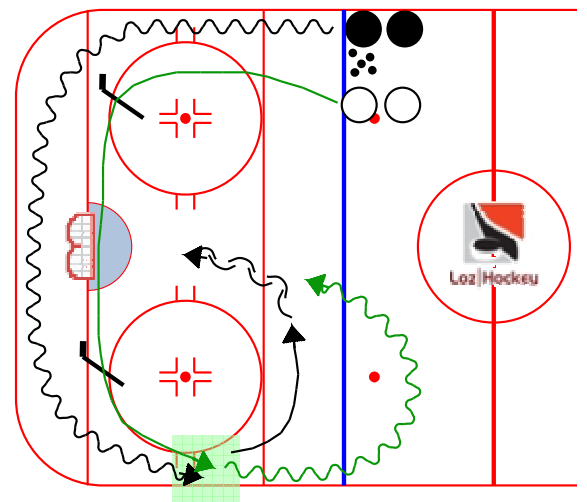
**Description**

Divise le groupe en 2 comme représenté sur le diagramme. Groupe près de la bande a les rondelles.

Au sifflet de l'entraîneur, les deux quittent en même temps et A1 longe la bande. F2 conserve un bon écart avec F1, et utilise son bâton pour couper ligne de passe.

F2 continue sa poursuite devant le filet et tente de neutraliser F1 au niveau des oreilles sur le côté opposé. Mise en échec au bâton, coude devant et Contact physique au corps. F1 peut varier la vitesse.

Une fois le contact physique effectué, contourne le point de mise au jeu et 1 vs 1



Points clés :

Contrôle de l'écart

Angle (approche) au porte

Mise en échec au bâton

Contact physique

Exercice no. : 6

Durée : 15 minutes

De : 19h

À : 19h15

Titre : 3 vs 3 zone restreinte

Catégorie #1 Individuel et collectif

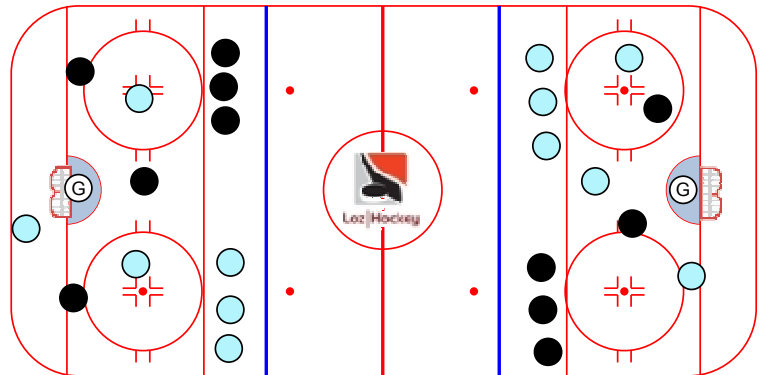
Catégorie #2 Jeux zone restreinte

**Description**

Divise le groupe en 2, chaque extrémité de la patinoire.  
Divise chacun des groupes en 2 équipes.

Zone courte, c'est à dire à l'intérieur de la ligne de ringuette.

Au choix de l'entraîneur, 3 vs 3 ou 3 vs 2. 30-45 secondes, siffle, laisse la rondelle et 2 nouvelles équipes.



Points clés :

Communication

Se démarquer

Chercher l'espace libre

Protéger la rondelle

Exercice no. : 7

Durée : 5 minutes

De : 19h15

À : 19h20

Titre : Indy

Catégorie #1 Habiletés individuelles

Catégorie #2 Patin et agilité

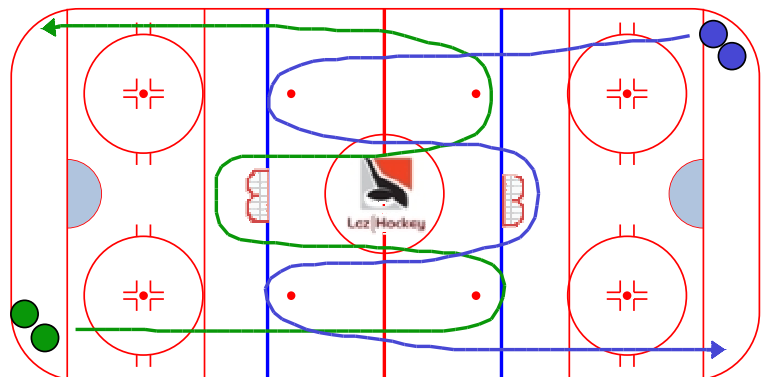
**Description**

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