

HQ - Plan Exercice de la semaine #1

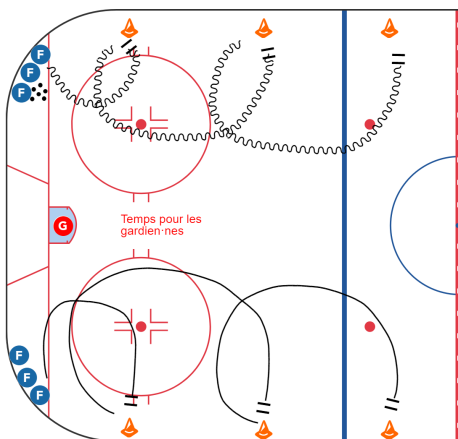
Date: Nov 16 2024

Heure: 9:00 am

Durée: 50 minutes

Patinage - Croisement pieds rapides

10 minutes



Les joueur-euses partent du coin de la patinoire.

Le but est de faire des croisement jusqu'au cône et faire un arrêt complet au cône tout en faisant face à la colonne de départ.

Refaire l'exercice jusqu'au dernier cône.

Dans la deuxième variante, faites partir vos joueur-euses avec une rondelle.

Les gardiens peuvent prendre le filet pour travailler avec l'entraîneur-e des gardien-nes.

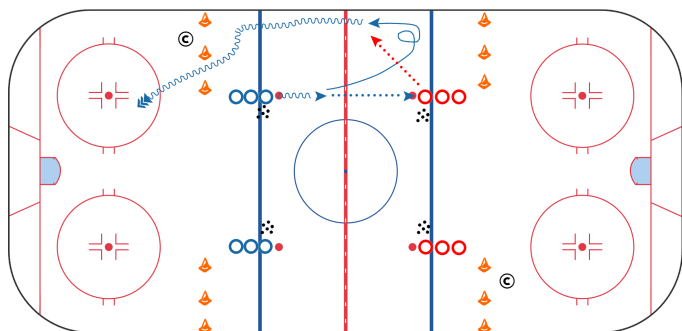
Points clés

Position de base.

Tête, épaules et bâton vers le centre.

Les portes du paradis

10 minutes



Utilisez la variante de votre choix.

Mettre l'emphasis sur les habitudes de travail. (voir points clés)

Lors de l'exercice, un entraîneur-e ou le joueur-euse qui vient de faire sa répétition ira fermer une des deux portes pour forcer le joueur suivant à prendre une décision.

Points clés

Demande ta passe.

Prise d'information.

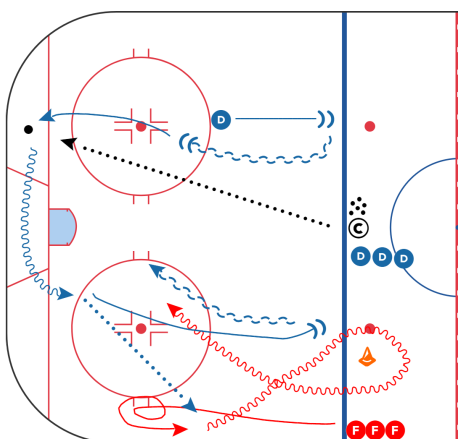
Bâton sur la patinoire en tout temps.

Prendre un lancer pour marquer.

Freiner au filet.

Sortie de zone et attaque

10 minutes



© L'entraîneur-e place une rondelle dans le coin de la patinoire

D effectue une mobilité avant-arrière de la ligne de ringuette jusqu'à la ligne bleue, puis va récupérer la rondelle dans le coin. Après la récupération, il contourne le filet pour effectuer une sortie de zone de type « Wheel ».

F Descend près des oreilles pour se positionner face au jeu afin de préparer la sortie de zone. Après avoir reçu la passe, il prend de la vitesse, effectue un virage brusque vers la bande autour du cône en zone neutre et se dirige pour un 1 contre 1 contre le défenseur.

Vous pouvez également ajuster l'exercice pour effectuer un « Up ».

Points clés

D

Bouger ses pieds

Prendre une prise d'information

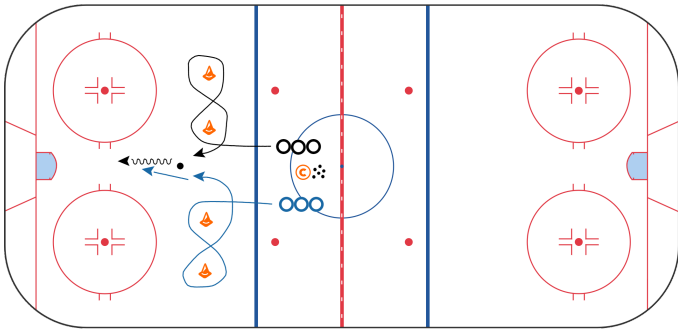
Passe sur la palette

F

S'assurer de rester face au jeu

Prise d'information avant de recevoir la passe

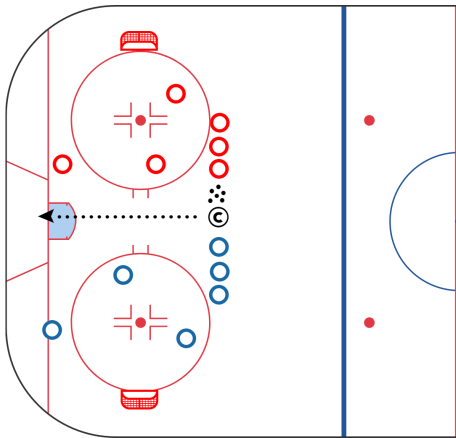
Attaque le défenseur avec de la vitesse et protège ta rondelle



Les joueur·euse·s se placent en deux colonnes dans la zone neutre.
Un entraîneur·e place une rondelle entre le trajet de cône. Au signal de celui-ci, les joueur·euse·s font un trajet en huit autour des cônes.
Le joueur·euse qui touche la rondelle en premier devient le joueur·euse offensif. Le deuxième joueur·euse est dans le rôle défensif.

Points clés

Compétitionner
Bouger ses pieds
Croiser à fin des virages brusques



L'exercice se déroule à 3 contre 3

Faites des séquences de 30 à 45 secondes

Le but de cet exercice est de travailler les 4 rôles : Porteur, non-porteur, chasseur et surveillant

Vous pouvez également faire des variantes pour impliquer vos joueur·euses en attente

Points clés

Communications et prise en charge en défensive
Connaître ton rôle (porteur, non-porteur, chasseur ou surveillant)
Protection de rondelle en offensive
Aller au filet