Plan de Formation

Saison 2015/2016

Rambousek Jiri, Luciak Matus

Moskitos

Mois	Mai	Juin	Julliet	Aout	September	October	November	December	Janvier	Fevrier	Mars	Avril
Periode	**Préparation d'été**			**Pré-saison**		**Championnat**			**Championnat**			
Phase	Hors glace		Vacances	Camps, Tournois amicals			Championnat, Tournois					Vacan.
No. Unités	3x par semaine		off	3x par semaine								off
Jeux	Tournoi de foot, basket, unihockey			Camp Tabor Mini Camp	Match amicaux	**Championnat**						
Forme	100 % Off-Ice			50% Ice 50% Off-Ice	75 % Ice 25 % Off-ice							
Sousforme	Lieu: Patinoire, Salle de gym, Piscine Forme: Multisport Specifiques hockey			Depend la disponibilité de glace	1ère entrainement - PATINAGE, TECHNIQUE INDIVIDUELLE 2ème entrainement - COMPORTEMENT DE JEUX (TACITIQUE INDIVIDUELLE) 3ème entrainement - COLLECTIF, JEUX							
Objectifs	Ameliorer la coordination, rapidité, **vitesse,** réaction, force Multisport: jeux de ballon, basket, foot, unihockey Specifiques: Technique de canne, passe, shot Experience de joue			**Patinage:** continuer developer patinage, ameliorer les points faibles, developer les points forts, EXÉCUTION CORRECTE **Technique individuelle:** Contrôle du puck, passe, reception, shot, fentes, tout en mouvement, sous pression, A+V **Comportement de jeux:** Ouvrir/fermer l'espace, 1vs.1, 2(3)vs.1,3vs.2, les possib.off./deff., finition (devant goal), inside **Créativité**, confiance **Tactique:** Jeu en zone deff.: position de base, sortie de zone sans/sous pression							
Contenu	Agilité, souplesse, mobilité générale Coordination: 5 competences (ORDRE) Yeux - Mains - Pieds Vitesse: sprint, réaction, pieds (echelle etc.), Force (sans poids), force du tronc, endurance Jeux: joie, ballon, tournois, concurance, duels (1vs.1, 2vs.2 etc…), courses, lutte Bonnes habitudes: echouffement, stretching, gainage, boisson, douche Esprit d'équipe, respect, vie de groupe, Respect (coéquipier, adversaire, arbittre, coach)			***Patinage***	C+C							
				Tech.Indiv.	Conduire puck	Fhand/Bhand	Passe, shot	Fentes indiv.	déviat., rebond	jeu avec corps		
				Créativité	offensive	sous pression	avec puck					
				Jeux	small games	duels,courses	match 5vs.5	situations desequilibrés		jokers, divers		
				Coaching	début compet.	correctif	possitive	drill/fun	concurrence	plaisir	motivant	
				Off-Ice	gainage	escaliers	echelle	coordination	specifiques	force, vitesse	coordination	
				Théorie	vidéo	cool&cleen	respect	club, team	prévention			
				Autres	Joie, plaisir	attitude	règles					
	1ère Teambuilding - sortie d'équipe			2ème TB - régles d'équipe, election "C"							3ème TB - sortie d'éq.	