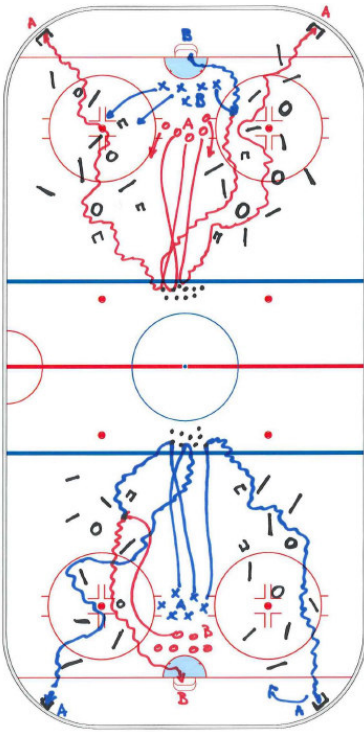




| Coach: | | Team: | | Level: Piccolo/Bambino | |
|--|---|---|---|---|--|
| Theme: <u>Skating & Stickhandling</u> | | Duration: <u>75 min.</u> | | Date: | |
| Intensity | Skills | Hockey sense | Format | Others | |
| 1. Very Easy 2. Easy 3. Okay <input checked="" type="checkbox"/> 4. A bit hard 5. Hard 6. - 7. - 8. Very Hard 9. Extreme 10. The hardest ever | <input checked="" type="checkbox"/> Skating <input checked="" type="checkbox"/> Mobility <input checked="" type="checkbox"/> Puck carrying <input checked="" type="checkbox"/> Puck protection <input type="checkbox"/> Passing <input type="checkbox"/> Shooting <input type="checkbox"/> Fakes <input type="checkbox"/> Body-contact | <input checked="" type="checkbox"/> 1 vs. 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 2 <input type="checkbox"/> 3 vs. 3 <input type="checkbox"/> Transition <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Cross ice <input type="checkbox"/> Middle ice <input type="checkbox"/> Full ice <input checked="" type="checkbox"/> Station <input checked="" type="checkbox"/> Relay race <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Conducted <input type="checkbox"/> Free <input checked="" type="checkbox"/> With music <input type="checkbox"/> Test <input checked="" type="checkbox"/> Head-up <input checked="" type="checkbox"/> Fair play | |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| NAME: Chasse à l'or noir | | GOAL: FUN, patinage et conduite du puck | |
|  | | K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Conduite du puck (le Puck est couvert avec la palette «toit») • Head-up • Position basse • Protection du Puck • Communication | |
| | | Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Former 2 voir 4 équipes • Chaque joueur du Team A doit aller prendre un puck à la fois sur la ligne bleue et le porter en sécurité dans les deux petits goals placés dans l'angle. • Les joueurs du team B doivent essayer de voler le puck au team A et porter les pucks récupérés dans le grand goal. • L'équipe avec le plus de pucks gagne. | |
| Durée/Temps: | | Drill | Total |
| | | 15' | 15' |

Partie principale 1

NAME: Dribble ta canne

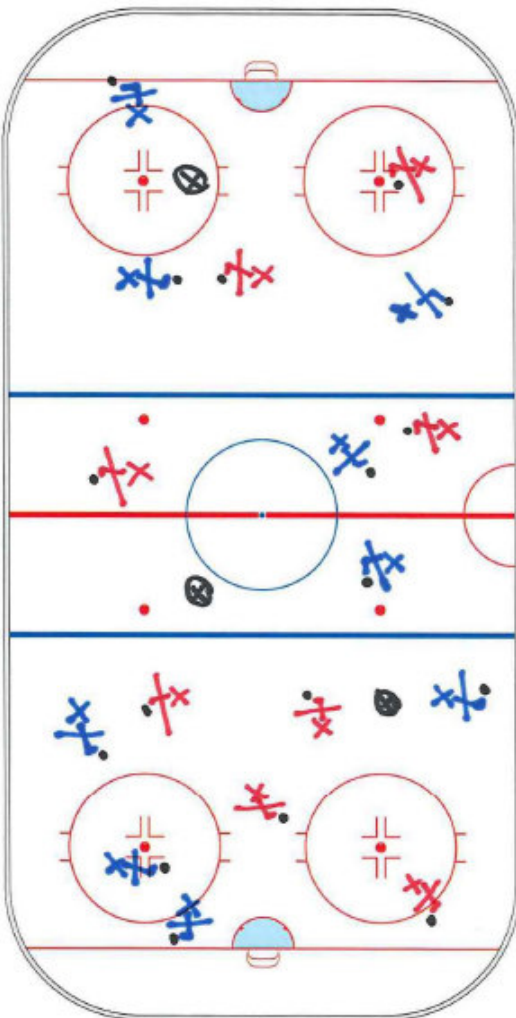
GOAL: affiner la technique de canne

K-Points:

- Position basse
- Bras devant le cops
- Relâchés
- Head-up
- Créativité

Organisation:

- Chaque joueur a un puck et une canne
- 5'-7' Stickhandling autour de sa propre canne
- Le coach donne un petit prix pour le meilleur „Stickhandler“ de la soirée



Durée/temps:

Drill

Total

7'

22'



NAME: Smileys (voire Winning-skills)

GOAL: développement des skills / FUN

K-Points:

- Position basse
- Indépendance entre Bras et Jambes
- Head-up
- Les rotations sont initiées par la tête et les épaules (utiliser la canne)
- Changement de direction rapide
- Virage serrés et rapides

Organisation:

- 5 groupes de 4/5 joueurs
- Positionner 4 cônes/pneus sur chaque cercle

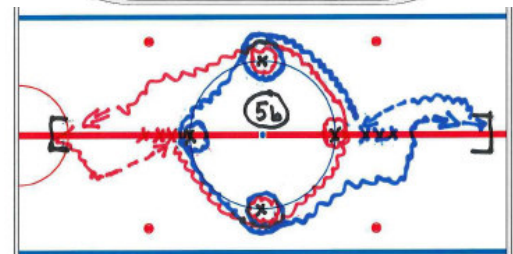
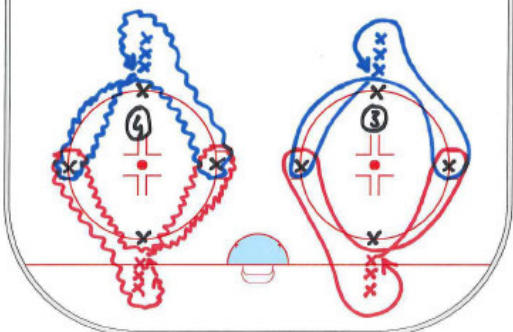
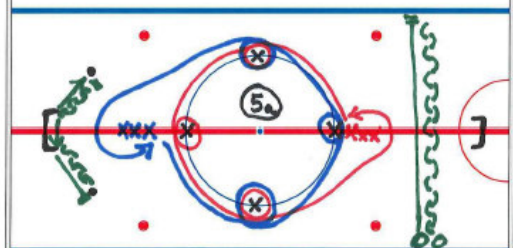
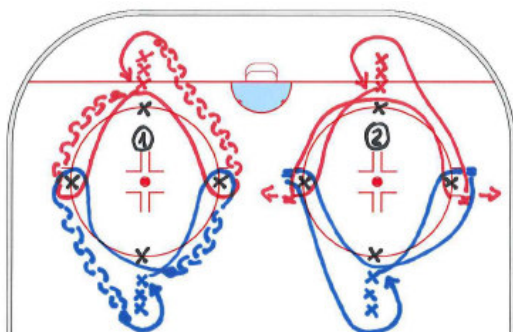
Exercices:

Toujours deux joueur a la fois.

1. Patinage avant-arrière
2. Stop et start
3. Tout en marche avant sans puck
4. Tout en marche avant avec puck
5. Virage serrés et rapides
6. Variante 5a. :

avec le puck et conclusion sur le goal.

Après la conclusion, le joueur doit récupérer son propre puck et le porter au prochain coéquipier.



Durée/temps:

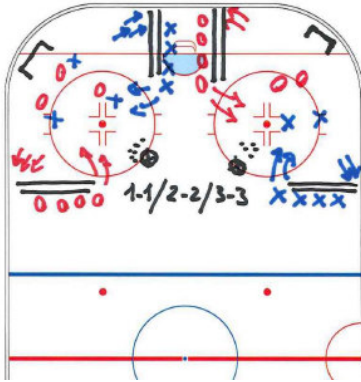
Drill

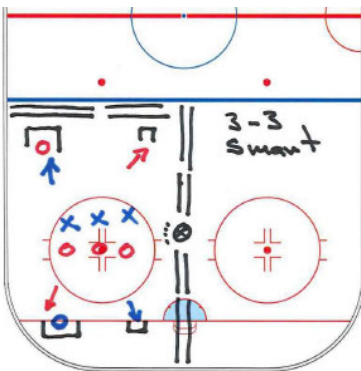
Total

30'

52'

Jeu final et conclusion

| | | |
|--|---|--------------|
| Nom: multiplayer game | GOAL: "Scoring" / Contrastes / collaboration | |
|  | K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Toujours prêts (Joueur en attente) • Gagner les duels • Give & Go • Tirer a chaque occasion • Comportement au rebound (Off/Def) | |
| | Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Small-game dans les coins • Former 2 ou 4 • Changement tous les 30"/35" après chaque signale le coach décide le nombre de joueurs qu'il envoie (1-1/2-2/3-3) | |
| Durée: | Game | Total |
| | 11' | 63' |

| | | |
|---|--|--------------|
| Nom: Le jeu du malin | GOAL: beaucoup de buts, d'expériences positives | |
|  | K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le deux possibilité de faire but • Communiquer • Marquer | |
| | Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Small-game 3-3 dans espace réstreint • Placer 4 buts (2 avec goalies, 2 petits) • Chaque équipe peut marquer en diagonale. • Changement chaque 30"-35" | |
| Durée/temps: | Game | Total |
| | 12' | 75' |

Chiusura:



- Grido finale
- Saluto (5 alto) con gli allenatori
- Tuffo o azione finale