



planification minis

objectifs :

patinage

1. patinage avant sans puck
 2. patinage arrière sans puck
 3. patinage avant avec puck
 4. patinage arrière avec puck
- 

mobilité de patinage



conduite de puck

technique de canne
individuel

1. passe forhand -backhand en mouvement (varier : bande – flip – lift)
2. techniques de tir (balayé, poignet, introduction du slap)
3. introduction à la technique de déviation
4. Feintes (perfectionner les techniques existantes et créer des nouvelles)
5. protection de puck avec le corps à la bande
6. introduction au jeu physique (recevoir et mettre une charge)

tactique

1. 1-1 comportement du défenseur (contrôle de la canne + adversaire) + comportement de l'attaquant (changement de rythme)
2. 2-1 (travailler diverses formes : au goal, bloquer, croisement soutien)
3. 3-2 (perfectionner le triangle offensif en variant les possibilités)
4. comportement devant le goal (attaquant – défenseur)
5. zone défensive (positions + travail de récupération)
6. sortie de zone sous pression + contrôlée
7. Forchecking (passif + actif)
8. situations spéciales (power-play, box-play) : faire jouer tout le monde

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7 et suivantes
patinage	1	2	3	4	1+2	3+4	mélange selon ce qui doit être travaillé
technique de canne	1	2	3	4	1	6	mélange selon ce qui doit être travaillé
tactique	1	2	3	4	5+6	7+8	mélange selon ce qui doit être travaillé

Planification de l'entraînement

canevas	Patinage 15' technique de canne 2 exercices 10' Tactique 2 exercices 15 ' Jeu 20' patinage spécifique 5'
---------	--

remarque :

- au sifflet, rassemblement rapide
- les joueurs doivent être le plus en mouvement possible durant l'entraînement – éviter les attentes dans les colonnes
- faire des exercices le plus simple possible au début, puis les reprendre en ajoutant une difficulté durant la saison
- essayer de faire des exercices qui s'approchent de la situation de match
- donner un élément (objectif) par exercice sur lequel le joueur se concentre, et donner un feed-back à la fin de l'exercice
- au sifflet, rassemblement rapide
- à partir de la semaine 7, on reprend les éléments 1-4 de la tactique pour le premier entraînement et les éléments 5-8 pour le deuxième entraînement de la semaine.
- le jeu peut être du 2-2, 3-3, 5-5 selon les thèmes tactiques travaillés durant la séance
- le patinage spécifique est à faire durant la période d'avant championnat. Ensuite le temps peut être utilisé pour un petit jeu en début d'entraînement ou un jeu de pénalty à la fin, voir du patinage "fatigue" en fin d'entraînement.