Cahier d'entraînement - Juniors A - HC Université Neuchâtel - Saison 2016-2017

		2016																				2017 (Réévaluer la situation)												
		Phase de préparation						Phase de championnat														Phase de championat												
	Eléments	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Condition physique	Force du tronc																																		
	For.-vit. jambes (+ haut du corps)																																		
	Entr. force max. (j+hdc)																																		
	Endurance																																		
	Endurance de jeu et vitesse																																		
	Mobilité																																		
Technique	Toutes les te (pat,cdp,pa,tir+co)																																		
	Te. spéc. position																																		
	Techniques individuelles / Perfection par joueurs																																		
Comportements de jeu	Situation de jeu en général																																		
	2-1 à 3-2																																		
	Comportement de finition																																		
	Comportement défensif																																		
	Comport. spéc. position																																		
Tactique	Jeu déf. en ZD																																		
	Fore- et backchecking																																		
	Jeu offensif																																		
	Sit. spéciales (PP, BP, 6-5, ...)																																		Accentuer le travail si besoin
Gardien	Techn. de dépl. / jeu de pos.	Traité par Stéphane Blaser																																	
	Maîtrise du style																																		
	Compor. tactique d'équipe									Selon besoin ou ajustement																									
Emotion	Contrôle émot. et pensées																																		
	Respect, discipline, responsabilité																																		Selon besoin / être vigilant au respect des règles
	Aptitude d'équipe																																		
Social	Esprit d'équipe, coéquipier																																		
	Règles et objectifs																																		Selon besoin / être vigilant au respect des règles
	Rôle des joueurs de l'équipe																																		
	Parents / staff																																		

Planification à modifier selon besoin et joueurs à disposition

Eléments intensif/Points Clés	
Eléments général	
Traité dans le cadre d'exercices	