



Séance d'entraînement

Équipe: Berlin

Séance No.: _____

Date : 12 september

Heure: _____

Duré: _____

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

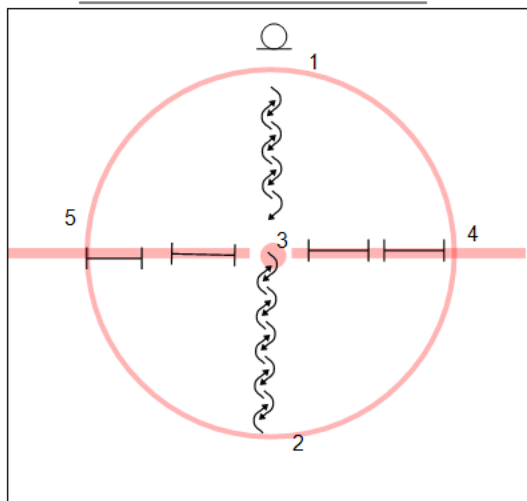
Skating Drills

Exercice no. 1 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : E-010

Categorie #1

Categorie #2



Description de l'exercice :

- A) Patine en position de base avant en (C Cut) 2
- B) Patine en position de base arrière en (C Cut) 3
- C) Déplacement en T jusqu'à 4
- D) Déplacement en T jusqu'à 5
- E) Déplacement en T jusqu'à 3
- F) Patine en position de base arrière en (C Cut) 1

2 fois de chaque cotés.

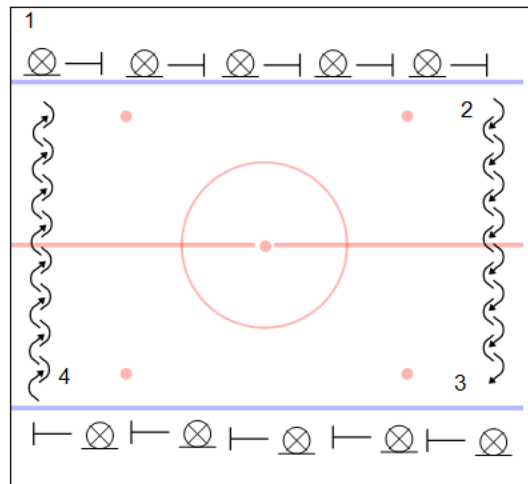
5 minutes

Exercice no. : 2 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : E-009

Categorie #1

Categorie #2



Description de l'exercice :

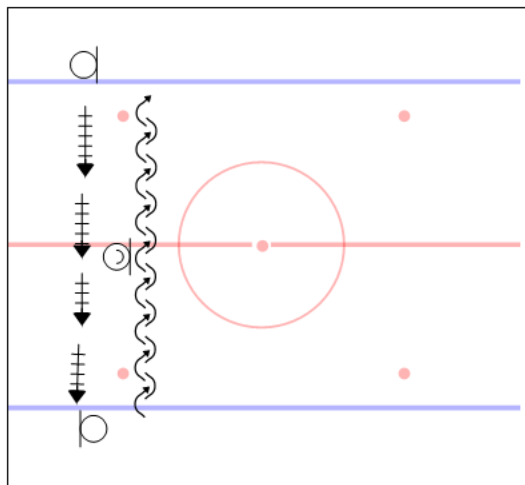
- 1) Papillon se relève de la bonne jambe en déplacement en T
- 2) Patine en position de base avant (C Cut)
- 3) Papillon se relève de la bonne jambe en déplacement en T
- 4) Patine en position de base arrière (C Cut)

1 fois de chaque cotés.

5 minutes

Exercice no. : 3 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : E-008 **Categorie #1** **Categorie #2**



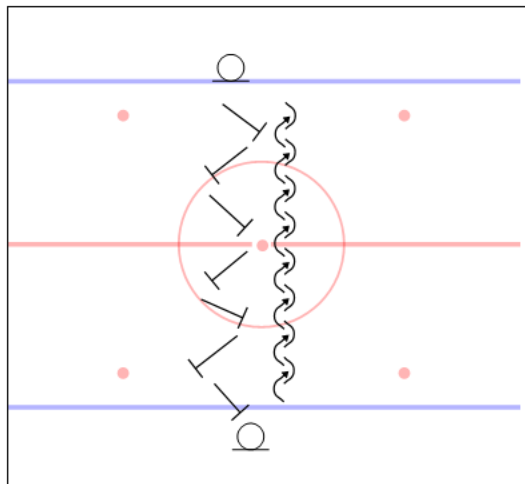
Description de l'exercice :

Gardien se déplace en latéral jusqu'à la ligne bleu et change de coté rendu à la ligne rouge et reviens en patin arrière en position de base (C Cut)

2 fois de chaque cotés. 5 minutes

Exercice no. : 4 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : E-007 **Categorie #1** **Categorie #2**



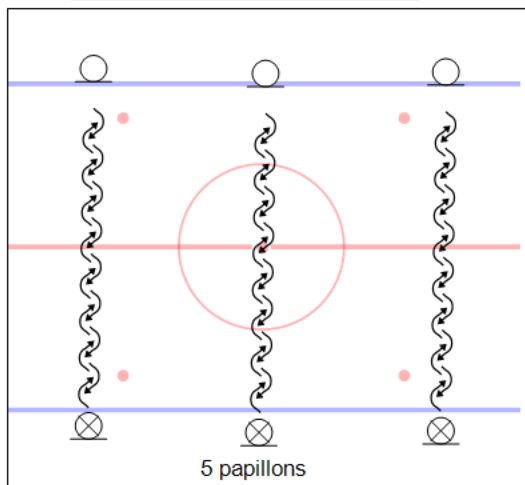
Description de l'exercice :

Gardien se déplace en "T" jusqu'à la ligne bleu et revient en patin position de base arrière (C Cut)

2 fois de chaque cotés. 5 minutes

Exercice no. : 5 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre : E-006 **Categorie #1** **Categorie #2**



Description de l'exercice :

Gardien patine en position de gardien de but (C Cut) avant et reviens position de base arrière en (C Cut)
Avant de revenir en patin arrière il doit faire 5 papillons à la ligne bleu.

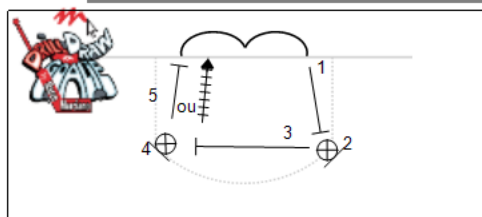
2 fois de chaque cotés. 5 minutes

Exercice no. : 6 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: RECTANGLE

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: Déplacement mécanique



- 1 - Déplacement en T
- 2 - Papillon
- 3 - Déplacement en T
- 4 - Papillon

- 5 - Déplacement en T ou Latéraux
- 6 -
- 7 -
- 8 -

5 fois de chaque cotés.

5 minutes.

Points clés:

Équilibre

Déplacement en puissance

Agilité

Notes:

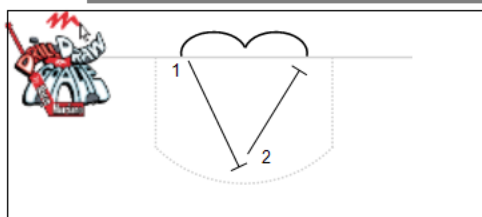
- relever de la bonne jambe
- tête à la même hauteur
- contrôle haut du corps

Exercice no. : 7 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: TRIANGLE

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: Déplacement mécanique



- 1 - Déplacement en T
- 2 - Déplacement en T
- 3 -
- 4 -

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

5 fois de chaque cotés.

5 minutes.

Points clés:

Se relever de la bonne jambe

Déplacement en puissance

Freinage en puissance
Freinage en puissance

Replacer les pieds

Notes:

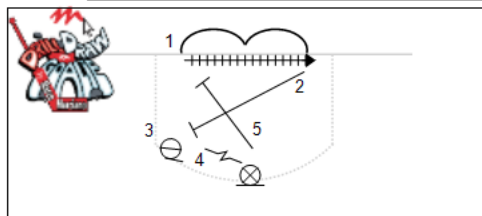
Freiner en haut du demi-cercle

Exercice no. : 8 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: POTEAU-POTEAU-POINTE-CENTRE

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: Déplacement mécanique



- 1 - Déplacement laréraux poteau à poteau
- 2 - Déplacement en T
- 3 - Demi papillon
- 4 - on ice recovery (Power push)

- 5 - Déplacement en T
- 6 -
- 7 -
- 8 -

5 fois de chaque cotés.

5 minutes.

Points clés:

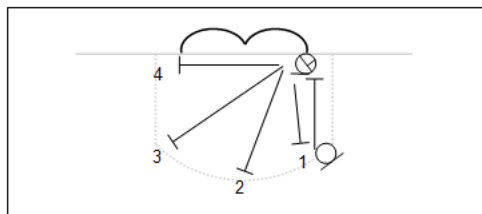
Déplacement poteau à poteau

Déplacement en puissance

On ice recovery

Notes:

Exercice no. : 9 Durée : Minutes De : À :



1 - DÉPART POINTE	7 -
2 - POTEAU/ONE PAD DOWN	8 -
3 - 1-POINTE / PATINS	9 -
4 - 2- POINTE/ BLOC	10-
5 -	11-
6 -	12-

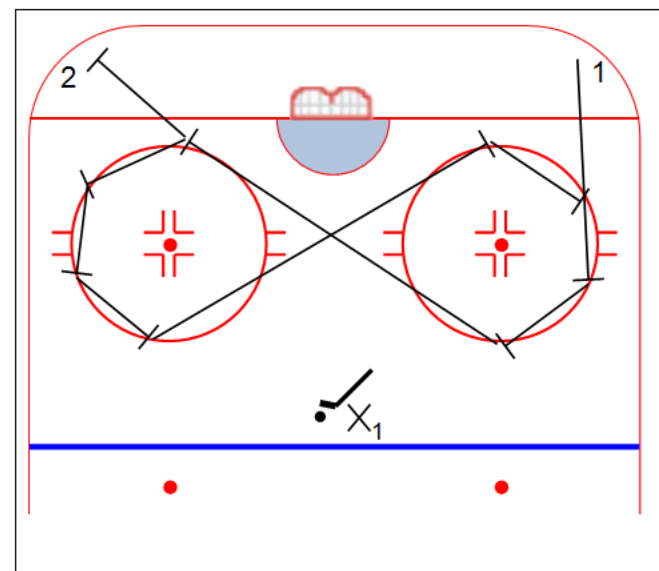
3 X CHAQUE PRÉCISIONS COMPACT CONTRÔLE DES ÉPAULES

Exercice no. : 10 Durée : Minutes De : À :



Cat #1: Titre : FIGURE 8/ PUCK HANDLING

Cat #2: Niveau :

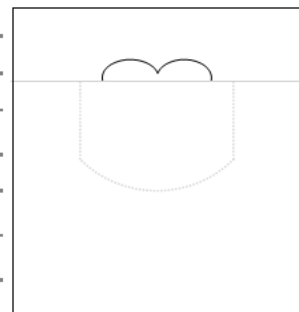


Description (notes)

X1 PASSE LE PUCK AU GARDIEN ET LE GARDIEN REDONNE EN ONE TOUCH OU EN DRIBBLANT LA PUCK

1 TOUR COMPLET PLUS 1/2

- 1) GARDIEN FAIT UN 8 AUTOUR DES 2
- 2) GARDER LES EPAULE FACE AU PAS
- 3) RECEPTION ET PASSE
- 4) ONE TOUCH SI POSSIBLE
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



GARDER LES PIEDS EN MOUVEMENT TOUT LE LONG FACE AU PASSEUR

HARD PASS PRÉCISION

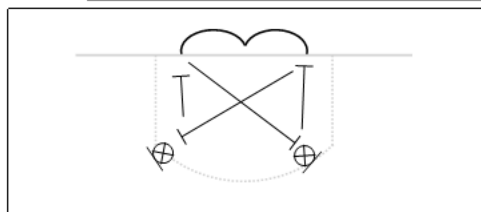
2 fois de chaque cotés. 10 minutes

Exercice no. : 11 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: X

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: DÉPLACEMENT



- 1 - POTEAU
- 2 - POINTE
- 3 - PAPILLON
- 4 - POTEAU

- 5 - POINTE
- 6 - PAPILLON
- 7 -
- 8 -

3 fois de chaque cotés.

5 minutes.

Points clés:

POUSSÉ- FREINAGE

PAPILLON POINTE

PRÉCISION

POSITION BASE

Notes:

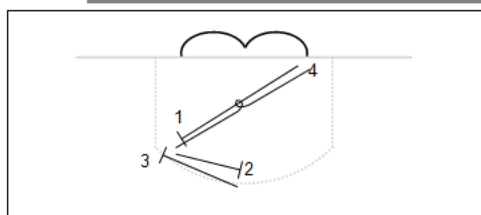
**** ON PEU LE FAIRE AVEC UN BLOC AU POTEAU APRÈS PAPILLON

Exercice no. : 12 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: SHORT PUSH + BLOC

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: MOUVEMENT



- 1 - POTEAU-POINT
- 2 - POINT-TOP CREASE
- 3 - TOP CREASE BACK TO POINT
- 4 - POINT BLOC THROUGH POST

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

5 fois de chaque cotés.

10 minutes.

Points clés:

PRÉCISION

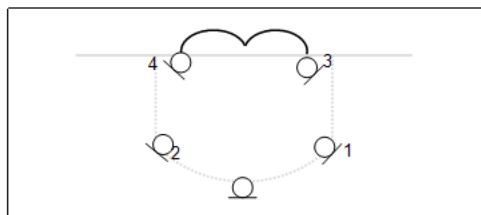
POSITION BASE

FRAPPER LE POTEAU

Notes:

PEUX FAIRE UNE VARIANTE AVEC PAPILLON À LA POINTE

Exercice no. : 13 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____



- 1 - CENTRE-POINTE 1
- 2 - CENTRE-POINTE 2
- 3 - CENTRE-POTEAU 3
- 4 - CENTRE POTEAU 4
- 5 -
- 6 - REVIENT TOUJOURS PAR LE CENT

- 7 -
- 8 -
- 9 -
- 10 -
- 11 -
- 12 -

VITESSE DES PIEDS

PRÉCISION

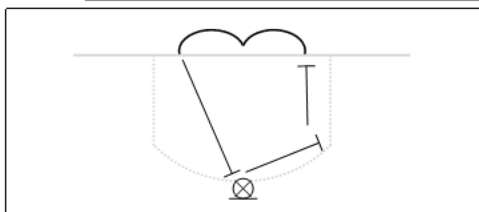
DEBOUT-PAPILLON ET BLOC

Exercice no. : 14 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: CREASE

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: DÉPLACEMENT



1 - POTEAU-CENTRE

2 - PAPILLON

3 - CENTRE-POINTE

4 - POINTE-POTEAU

5 -

6 -

7 -

8 -

3 fois de chaque cotés.

10 minutes.

Points clés: PRÉCISION

VITESSE (PAPILLON-UP)

Notes:

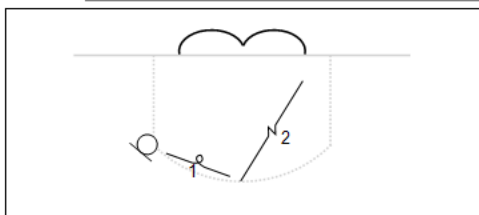
METTRE BEAUCOUP DE VITESSE DANS LES PIEDS.

Exercice no. : 15 **Durée :** _____ **Minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: BLOC-BLOC

Cat #1: GARDIEN

Cat #2: DÉPLACEMENT



1 - POSITION DE BASE DEBOUT

2 - BLOC AU CENTRE

3 - BLOC AU POTEAU

4 - PATIN AU POTEAU

5 -

6 -

7 -

8 -

5 fois de chaque cotés.

5 minutes.

Points clés: BLOC COMPACT

PRÉCISION

VITESSE

GARDER LES ÉPAULE SQUARE

Notes:

RÉUSSIR UN BLOC AVEC PRÉCISION AU CENTRE (COMPACT) SUIVI D'UN AUTRE BLOC MAIS CETTE FOIS SI VERS LE POTEAU (LAME TOUCHE LE POTEAU). METTRE DE LA VITESSE ENTRE LES 2 MOUVEMENTS.