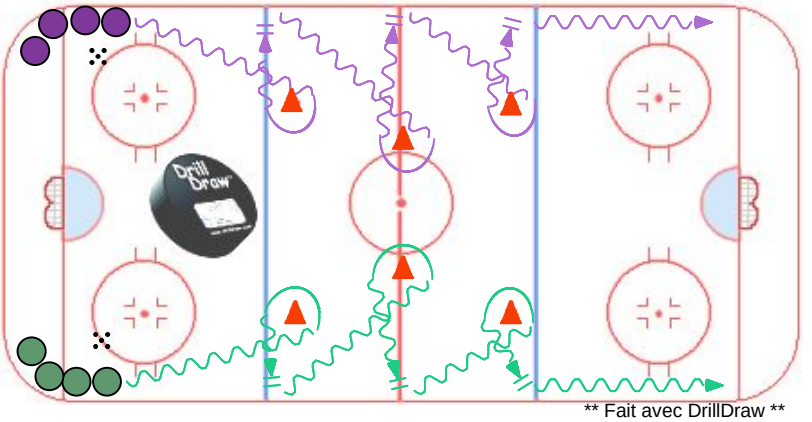
Exercice no. : Durée : Minutes De : À :

Titre : Réchauffement E-001 **Catégorie #1 :** TECHNIQUES **Catégorie #2 :** Patin

Description

Les joueurs patinent avec la rondelle, tête haute en regardant droit devant. Ils effectuent un virage brusque autour du cône, accélère et arrêtent près de la bande.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Accélération | Virage brusque | Arrêt | Transport / rondelle

---

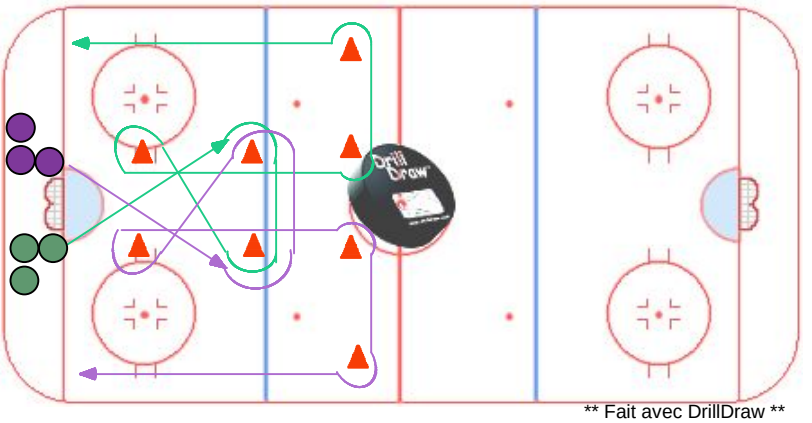
Exercice no. : Durée : Minutes De : À :

Titre : Réchauffement E-002 **Catégorie #1 :** TECHNIQUES **Catégorie #2 :** Patin

Description

Les joueurs contournent les cônes tel qu'illustré. Après chaque virage, le joueur doit intensifier son accélération.

Le 2e joueur démarre dès que son prédécesseur a contourné le cône le plus rapproché du but.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Accélération | Virage | Tête haute |

Exercice no. : Durée : Minutes De : À :

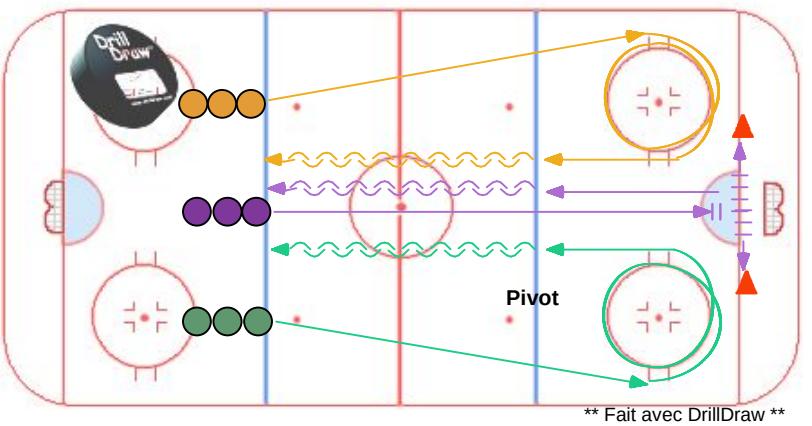
Titre : Réchauffement E-003 **Catégorie #1 :** TECHNIQUES **Catégorie #2 :** Patin

Description

Au coup de sifflet, les 3 joueurs effectuent leur parcours en même temps.

Les joueurs ● et ● tournent autour du cercle de mise en jeu en prenant bien soin de suivre la ligne et d'effectuer des croisements. Ils feront un tour et demi avant d'entreprendre leur remonté.

Le joueur ● accélère jusqu'à la ligne des buts, arrête et effectue des sauts de côté d'un cône à l'autre et termine lorsqu'il revient à l'endroit de son arrêt. Il se retourne et entreprend sa remonté.



** Fait avec DrillDraw **

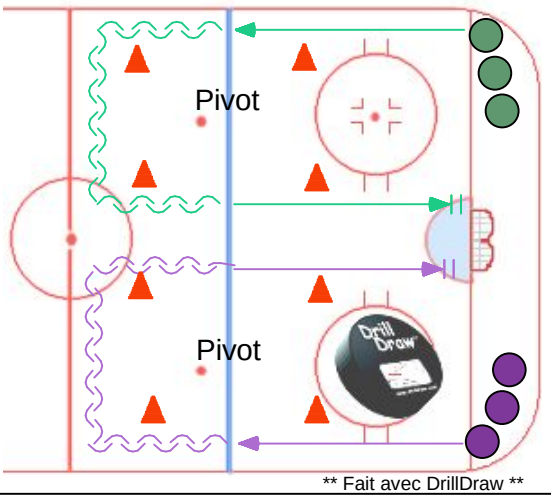
Points clés: Accélération | Croisement | Pivot |

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

Titre : Réchauffement E-004 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** Patin

Description

Le joueur accélère, effectue un pivot à la ligne bleue, contourne les cône à reculons, effectue à nouveau un pivot à la ligne bleue et accélère jusqu'à la ligne des buts et effectue un arrêt brusque.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Accélération	**Croisement**
Pivot	

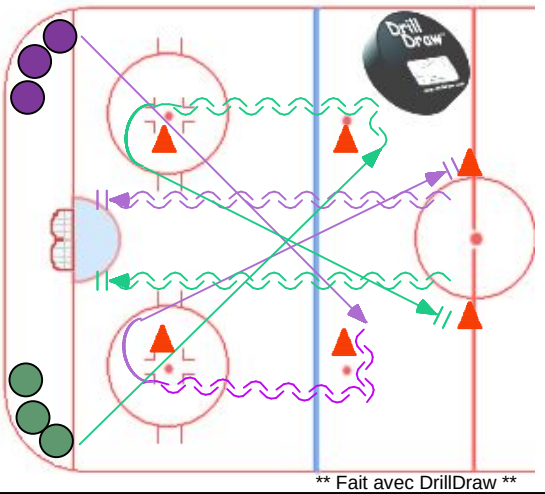
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-005 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** Patin

Description

Les 2 joueurs s'éxécutent au coup de sifflet.

Ils accélèrent jusqu'au cône prêt de la ligne bleue, effectuent un pivot, patinent à reculons jusqu'au cône de de mise en jeu dans la zone. À ce stade ils effectuent un changement de direction sans arrêt et accélèrent jusqu'au cône de la ligne rouge ou ils arrêtent brusquement. Ils patinent ensuite à reculons jusqu'à la ligne des buts.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Accélération	**Arrêt brusque**
Pivot	

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

Titre : Réchauffement E-006 **Catégories #1 :** TECHNIQUES **Catégories #2 :** Patin

Description

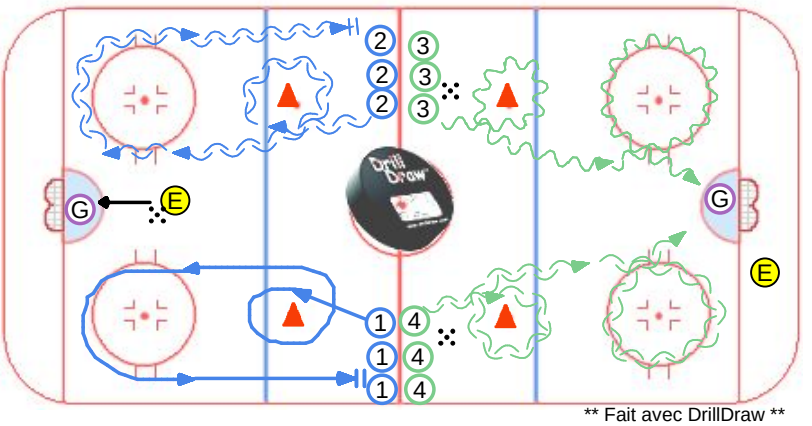
SUIVRE LES PARCOURS

Possibilités de 4 groupes avec les mêmes consignes où 4 consignes différentes tel que;

1. Un joueur patine AVANT avec où sans rondelle.
2. Un joueur patine ARRIÈRE avec où sans rondelle

n.b. L'entraîneur des gardiens peut occuper les G.

3. Un joueur patine AVANT avec rondelle et va lancer au filet.
4. Un joueur patine ARRIÈRE avec rondelle et va lancer au filet.



** Fait avec DrillDraw **

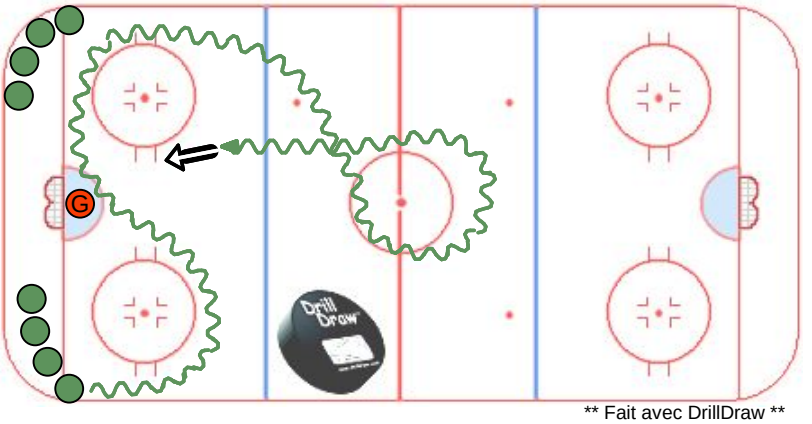
Points clés : **VIRAGE** **ÉQUILIBRE** **CROISEMENTS** **MANIEMENT+TIR**

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-007 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Le joueur contourne les cercles et accélère le plus possible tout en gardant un bon contrôle dela rondelle. Il se dirige vers le but, prend un bon lancer et fonce vers le gardien pour prendre le retour.



** Fait avec DrillDraw **

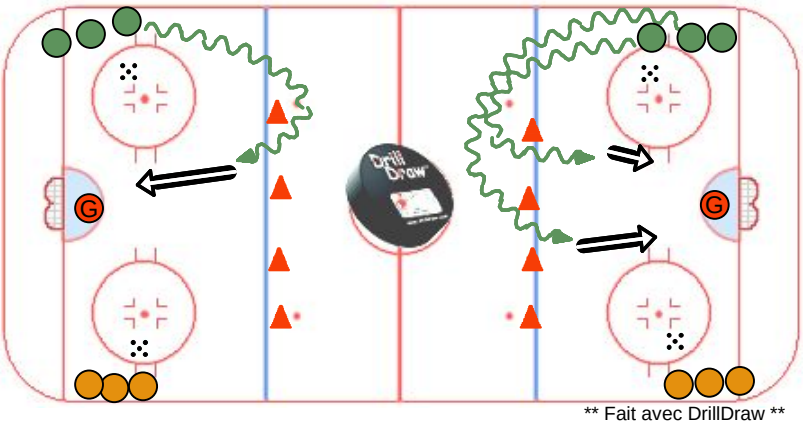
Points clés: Accélération | Maniement | Contrôle | Vitesse

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-008 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** LANCER

Description

Les joueurs patine avec la rondelle, contounrne les cônes de façon aléatoire afin d'avoir différent angle de tir. Plus d'un joueur à la fois du même côté peuvent partir en même temps et choisir des cônes différents.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Maniement | Contrôle | Lancé précis |

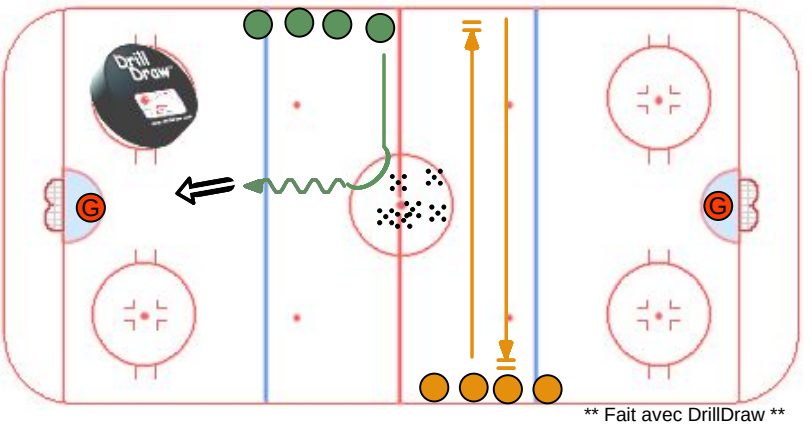
Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-009 | **Catégorie #1 :** FUN DRILLS | **Catégorie #2 :** Conditionning

Description

2 équipes.

À tour de rôle, les joueurs d'une équipe ramassent une rondelle au centre de la patinoire et se dirige au filet. Chaque fois que l'équipe compte les joueurs adverses patine aller-retour la largeur de la patinoire. Lorsque l'équipe ne compte pas, on change de côté.



** Fait avec DrillDraw **

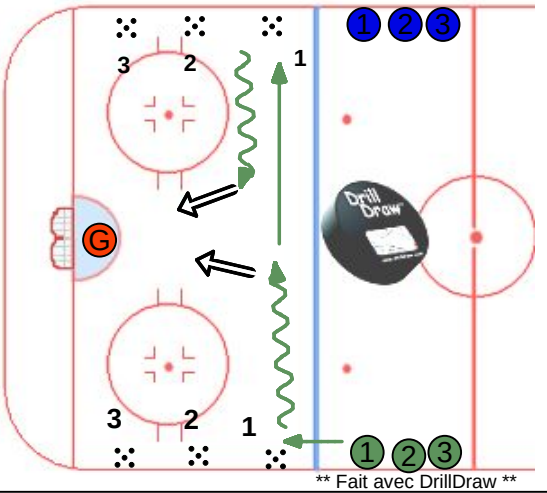
Points clés: Paisir | Compétition | Précision | Patin

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

Titre : Réchauffement E-010 **Catégories #1 :** QUICK WARM-UP **Catégories #2 :** SHOOTING

Description

Le joueur ramasse une rondelle, se dirige vers le centre de la patinoire et lance au but. Il se dirige vers l'autre côté de la patinoire, ramasse à nouveau une rondelle, revient vers le centre et lance une seconde fois.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

stops & starts	**Vitesse**
Bon lancer	

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

Titre : Réchauffement E-011 **Catégories #1 :** TECHNIQUE INDIVIDUELLE **Catégories #2 :** PATIN

Description

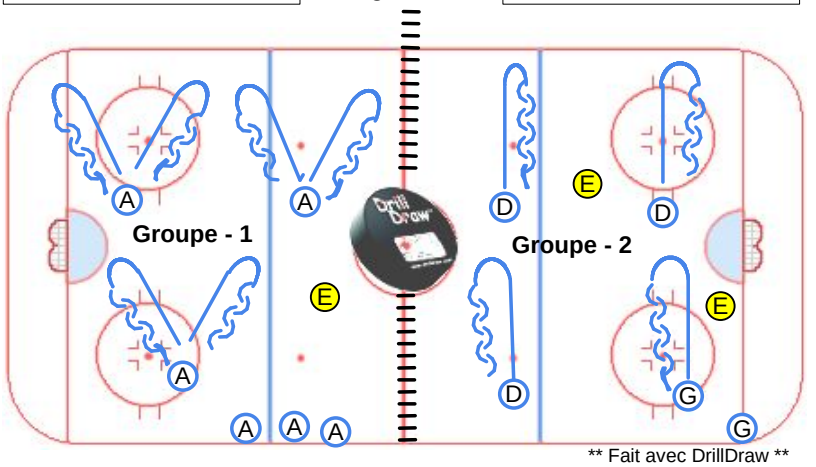
TRANSITION

2 Groupes
1-avants
2-défenseurs+gardien

Groupe-1; Papillons

Groupe-2 ; Ovales

+/- 20-30 secondes
5 minutes par groupes



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

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

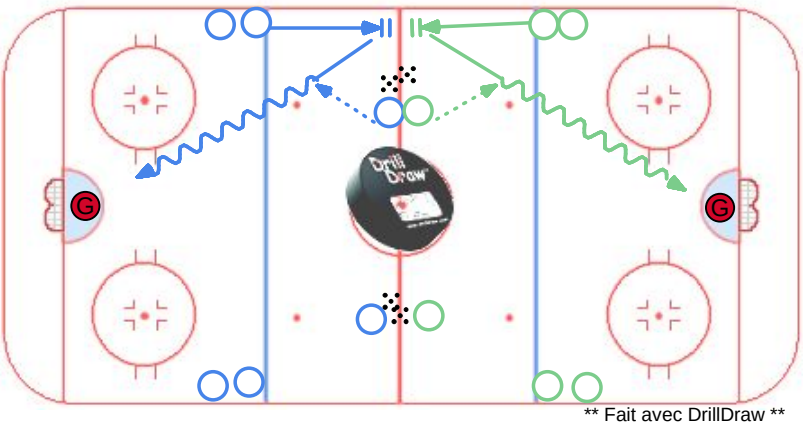
Titre : Réchauffement E-012 **Catégories #1 :** JEUX **Catégories #2 :** Fun Drills

Description

SÉNATEUR

- Passe et réception en angle et échappée au but
- Si il a but compté on continue

-Alterner le côté de patinoire (gauche et droite)



** Fait avec DrillDraw **

Points clés :

Précision	**Accélération**		

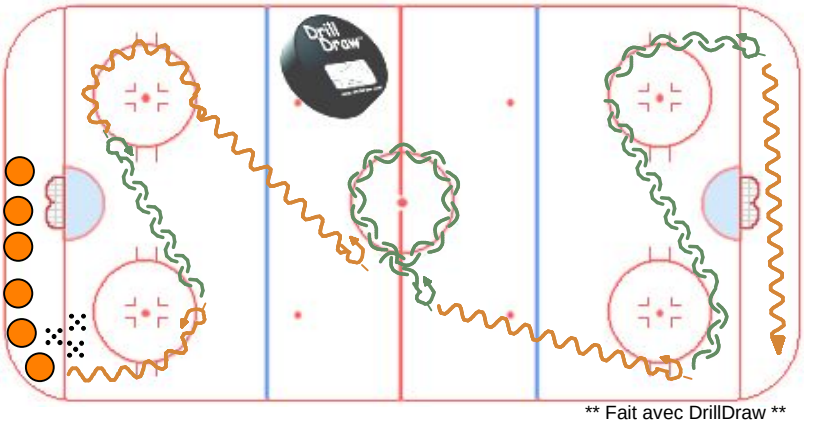
Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-013 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Players skate around the cercle with puck, head up.

Every pivot are done face toward the center ice.



** Fait avec DrillDraw **

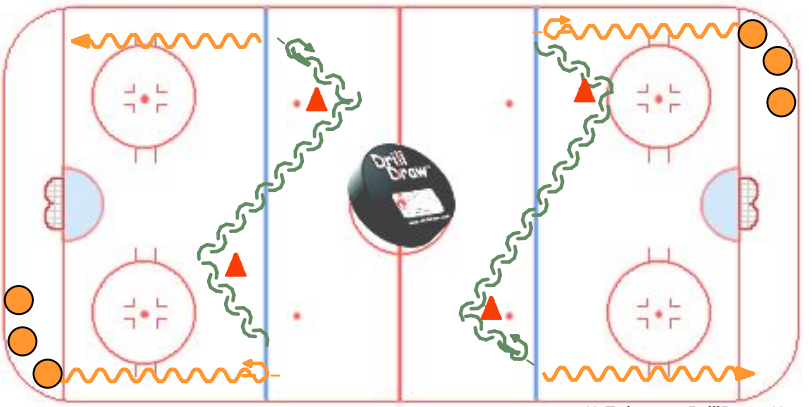
Points clés: Contrôle | Accéleration

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-014 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Le joueur se dirige vers la ligne bleu avec la rondelle, il effectue un pivot et contourne les cône à reculons jusqu'à l'autre ligne bleu où il effectue de nouveau un pivot et se dirige dans le coin de la patinoire.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Pivot

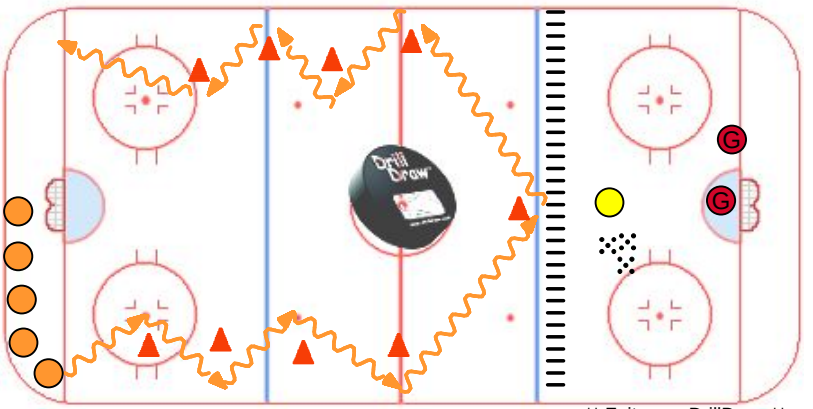
Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-015 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Les joueurs contournent les cônes avec la rondelle.

Dans la zone opposée, réchauffement des gardiens.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Vitesse

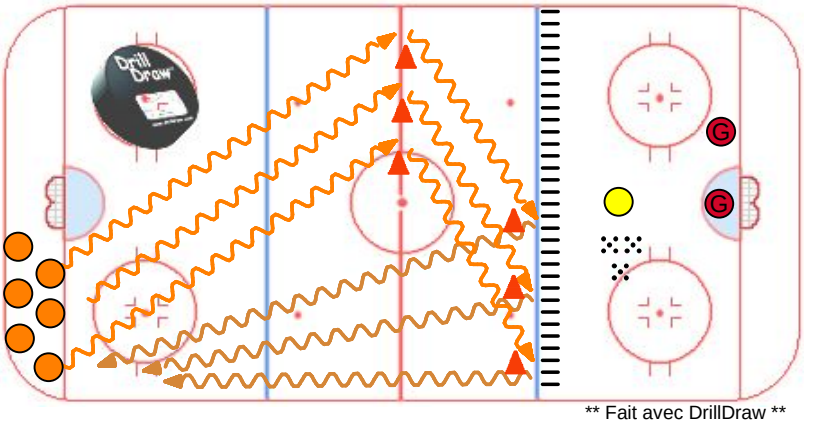
Exercice no. : **Durée :** Minutes **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-016 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Les joueurs patinent avec la rondelle et contournent les cônes en effectuant des virages brusques.

Réchauffement des gardiens.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Control | Speed

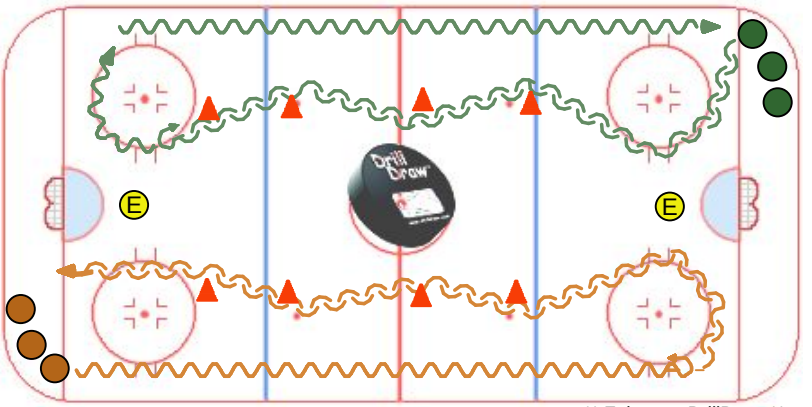
Exercice no. : **Durée :** Minutes **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-017 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

patine de l'avant jusqu'à la zone adverse, efectue un pivot et reviens à reculons en contournant les cônes.

patine à reculons à travers les cônes, effectue un pivot et revient à toute vitesse à son point de départ.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Vitesse

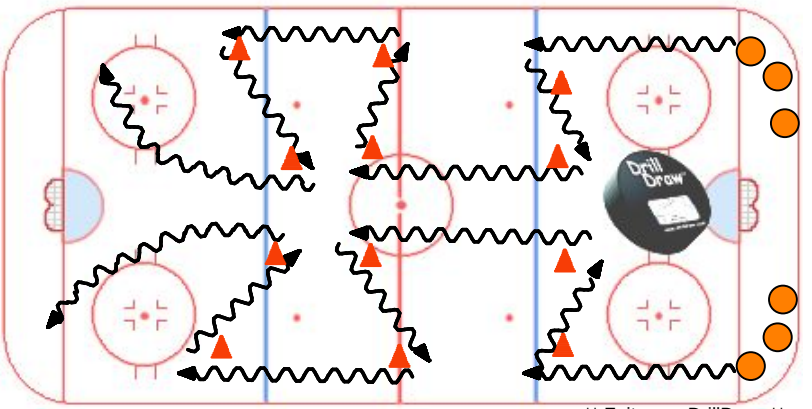
Exercice no. : **Durée :** Minutes **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-018 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Fun drill

Les joueurs font la course en transportant la rondelle autour des cônes. Le dernier arrivé fait 5 push-up



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Virage brusque | Vitesse

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

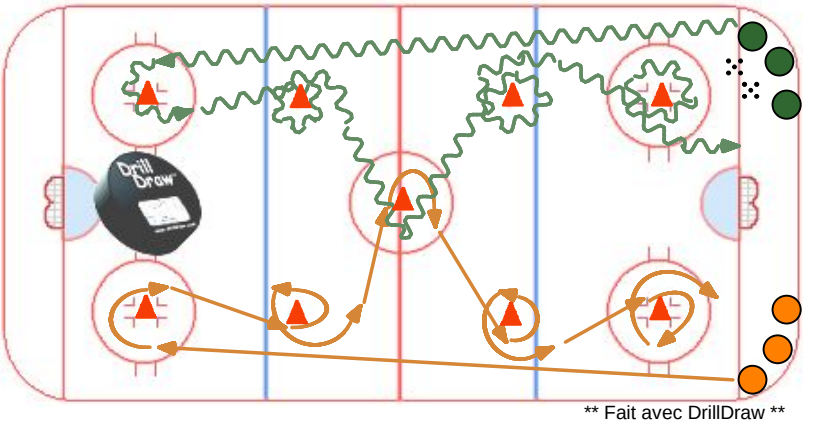
Titre : Réchauffement E-019 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

patine sans rondelle jusqu'au cone de la zone adverse, il le contourne et se dirige ensuite vers son point de départ en contournant le reste des cônes.

même exercice que précédent mais avec rondelle.

Après avoir contourner les cônes, le joueur doit accélérer au maximum.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Accélération | Contrôle

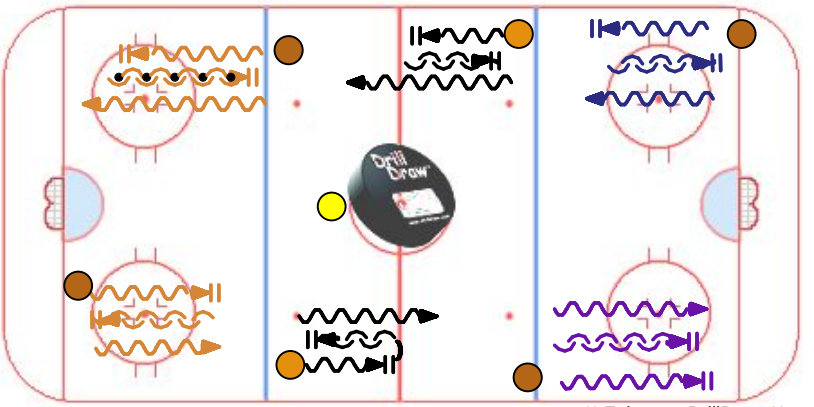
Exercice no. : **Durée :** Minutes **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-020 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Les joueurs patinent autour de la patinoire avec une rondelle.

Au 1er coup de sifflet, les joueurs accélèrent, au 2e coup de sifflet les joueurs font un arrêt brusque et repartent à reculons, au 3e coup de sifflet ils arrêtent de nouveau et repartent de l'avant.



** Fait avec DrillDraw **

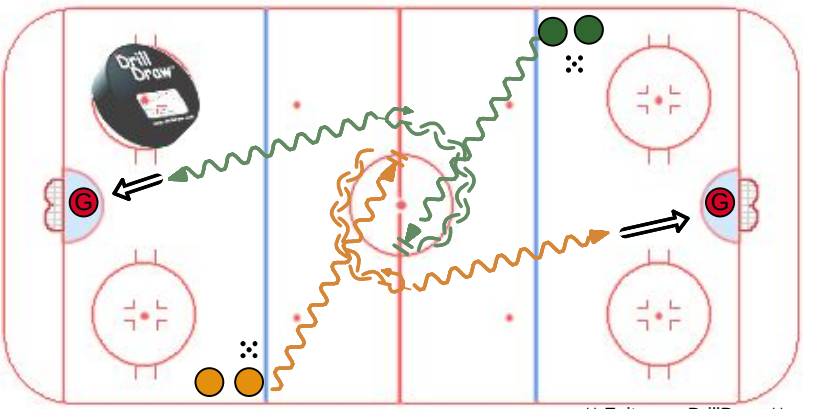
Points clés: Accélération | Contrôle | Arrêt brusque

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

Titre : Réchauffement E-021 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Les joueurs patinent vers le centre de la patinoire et font un arrêt brusque. Ils patinent ensuite à reculons autour de la moitié du cercle central, effectue un pivot et se dirigent au filet pour un bon lancée et un retour.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Tête haute | Bon lancée | Retour

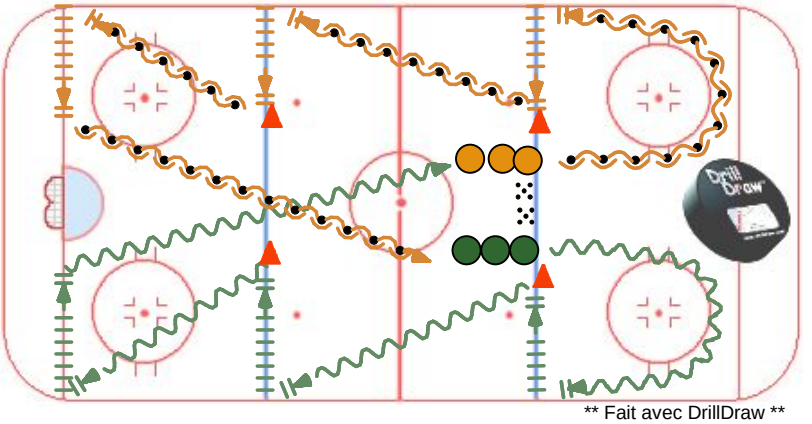
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-022 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Patine de l'avant avec la rondelle, contourne le cercle et fait un arrêt brusque à la ligne bleu. Il saute de côté jusqu'au cône et ainsi de suite.

Même exercice que précédent mais à reculons.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Accélération

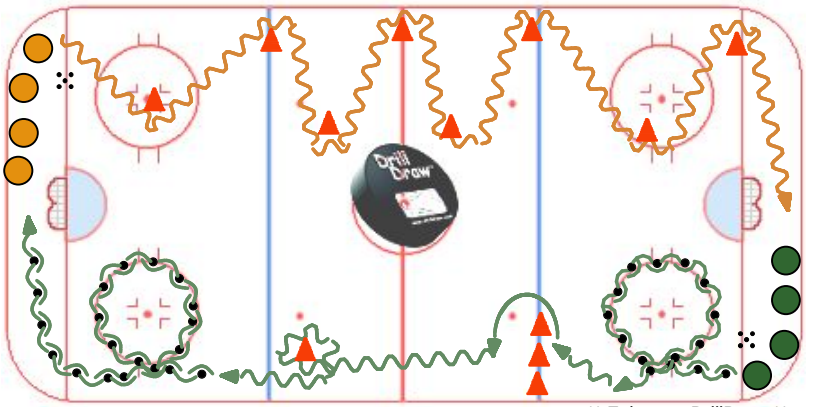
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-023 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

patine avec la rondelle et contourne les cônes.

patine à reculons autour du cercle, effectue un pivot et se dirige de l'avant vers les cônes. Il lance la rondelle par dessus les cônes et les contourne afin de récupérer sa rondelle. Il se dirige vers l'autre cône, effectue un virage brusque autour, fait un pivot et patine à reculons autour du cercle.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Vitesse

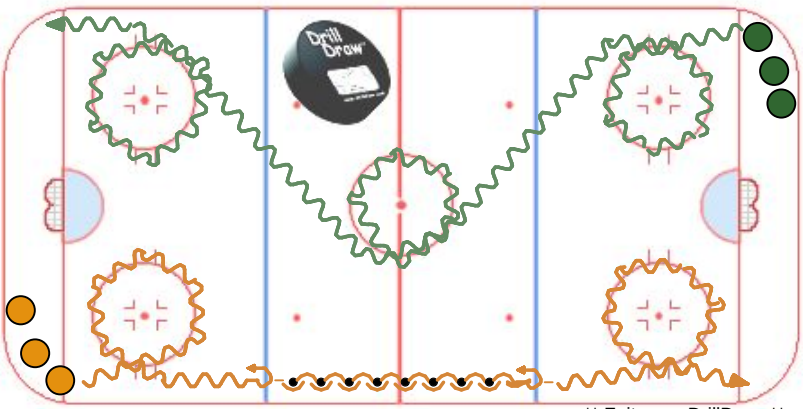
Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-024 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

contourne les cercles avec la rondelle et patine à reculons entre les 2 lignes bleues.

contourne les cercles avec la rondelle.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Croisement

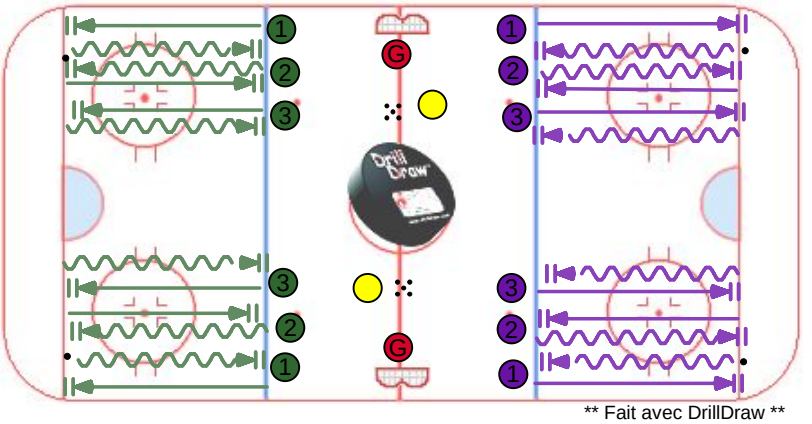
Exercice no. : **Durée :** Minutes **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-025 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Le joueur 1 patine vers le coin de la patinoire et fait un arrêt brusque. Il ramasse la rondelle et revient vers la ligne bleu et effectue de nouveau un arrêt brusque.

Le joueur 2 patine vers la ligne des but avec la rondelle et effectue un arrêt brusque. Il laisse la rondelle dans le coin de la patinoire et revient à toute vitesse vers la ligne bleu et ainsi de suite.



** Fait avec DrillDraw **

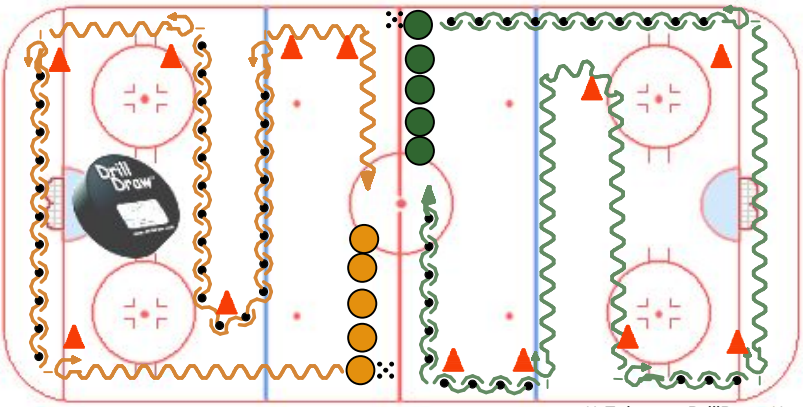
Points clés: Accélération | Arrêt complet | Contrôle

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

Titre : Réchauffement E-026 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Le joueur effectue tout le parcours de l'avant et à reculons en possession de la rondelle.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Pivot

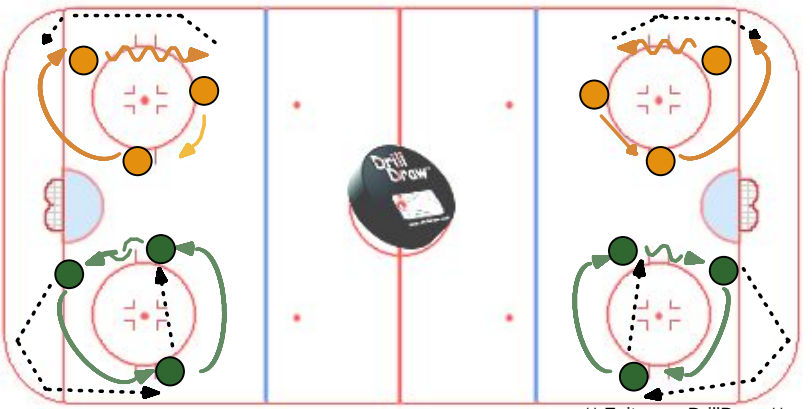
Exercice no. : **Durée :** Minutes **De :** **À :**

Titre : Réchauffement E-027 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

patinent autour du cercle de mise en jeu et se font une passe arrière par la bande au joueur précédent.

patinent autour du cercle de mise en jeu et se font une passe par la bande au joueur devant eux.



** Fait avec DrillDraw **

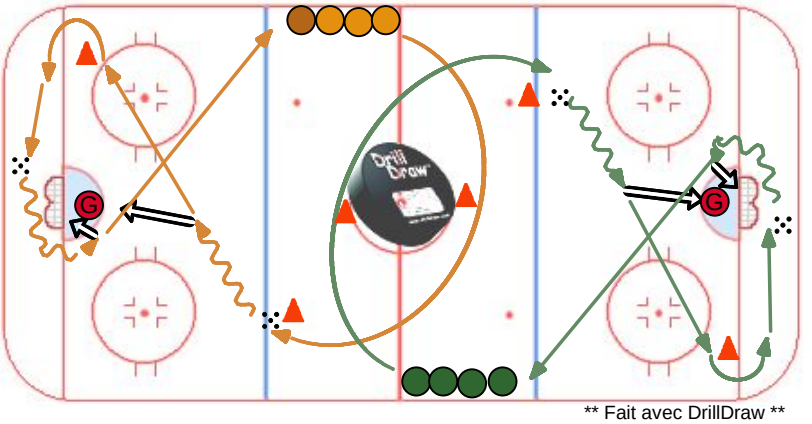
Points clés: Synchronisme | Contrôle

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-028 | **Catégorie #1 :** INDIVIDUAL TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** Skating + Shooting

Description

Le joueur contourne les cônes, récupère une rondelle, se dirige vers le filet et lance au but. Il contourne ensuite le le cône dans le coin de la patinoire, patine derrière le filet, ramasse une rondelle, contourne le filet et lance au but et se dirige ensuite dans du côté opposé.



** Fait avec DrillDraw **

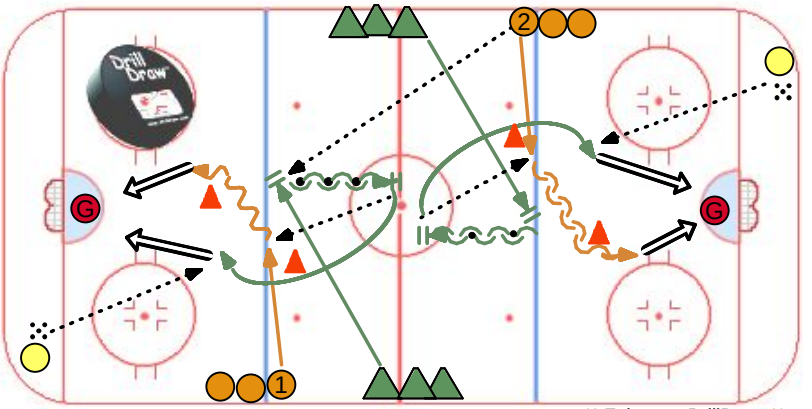
Points clés: Accélération | Contrôle | Lancé précis

Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-029 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

Le défenseur ▲ se dirige vers la la ligne bleu et effectue un arrêt brusque. Il accepte la passe de ② et patine à reculons jusqu'à la ligne rouge. Il passe la rondelle à ① qui contourne le cône et tir au but. ▲ se dirige à son tour vers le filet, reçoit la passe de ● et lance au but.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Contrôle | Précision

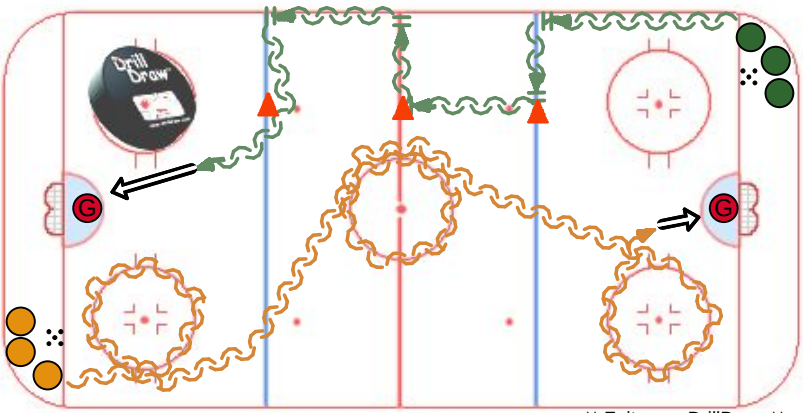
Exercice no. : | **Durée :** Minutes | **De :** | **À :**

Titre : Réchauffement E-030 | **Catégorie #1 :** TECHNIQUE | **Catégorie #2 :** PUCK CONTROL

Description

● contourne les cercle avec la rondelle et lance au but.

● patine en ligne droite en effectuant des arrêts brsuques et lance au but.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Vitesse | Contrôle