

La glace vous attend !



STAGE DE RENTRÉE

Camp de hockey 2018

Du dimanche 28 octobre au vendredi 2 novembre



36 jeunes de la catégorie atome à bantam / 1 entraîneur Montréalais / 5 accompagnateurs

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

Poussée en «C»

PATINAGE :

Tour des cercles avec croisement
Poussée en «C»
Croisement pied rapide
Poussée rapide
Échauffement patin
Traîneau
3 cônes

MANIEMENT ET PASSES :

Patiner tête haute
4 zones de feintes
Chypper's drill
Feinte prise information

PASSES :
Face à face,
face à face en mouvement,
face à face mouvement 2 rondelles

LANCER :

Tirs avec rondelle oranges
Demi-lune
Tirs sur réception
Steph's drill
Donner fausse information
Lancer frappé avec radar

SITUATION DE JEU :

Mise au jeu
Sortie de zone / entrée de zone
Situation de match avec temps
1 vs 1 avec retour devant le filet
Avantage numérique
Désavantage numérique
Tirs de barrage

ACTIVITÉS :

Atelier arbitrage
Atelier théorique

Atelier ludique
cohésion de groupe

Soirée halloween
Soirée jeux
Tournoi Mini-hockey
Création vidéo souvenir

Camp d'entraînement gratuit