

# **HOCKEY MONTREAL ÉTÉ 2023**

**ARENA LCC (4099 Royal avenue, NDG, H4A3R9)**

**Tous les groupes = 3 heures de glace par jour**

60 minutes de POWER SKATING

60 minutes maniement de la rondelle, passes et lancers, tactiques ind.

60 minutes de mini matchs

**GROUPE JUNIOR: (nee 2017-2014 tous les niveaux) 8:15-15:30pm**

Le programme junior vise à donner aux joueurs la possibilité d'améliorer leurs habiletés individuelles dans l'environnement d'apprentissage positif. Le programme est axé sur le développement des habiletés fondamentales sur glace, d'équilibre, d'agilité, du contrôle de la rondelle, des passes et des lancers.

**GROUPE SENIOR: (nee 2013-2009 tous les niveaux) 8:15-15:30pm**

Le programme senior s'adresse aux joueurs plus accomplis qui sont prêts à participer aux situations de jeu. L'accent est mis sur le perfectionnement des compétences individuelles et sur l'introduction aux tactiques individuelles. Pendant les jeux en espace restreint, les joueurs peuvent comprendre les responsabilités offensives et défensives.

**GROUPE ÉLITE POUR DÉFENSEURS + AVANTS :**  
**(nee 2013-2009) 8:15-15:30pm**

Notre camp élite pour les défenseurs met l'accent sur les techniques avancées du patinage et les habiletés avec la rondelle. Les défenseurs et les attaquants apprendront à lire et réagir effectivement aux diverses situations offensives et défensives. Protection de la rondelle, Contrôle d'écart et les situations 1 vs 1.

**ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE POUR GARDIENS DU BUT:**  
**(Tous les âges et tous les niveaux) 8:15-16:00pm**

**Les objectifs suivants sont visés :**

- développer une bonne technique de déplacement et comprendre la zone de but.
- développer une conscience aiguë, l'habileté de contrôler les rondelles en les déviant ou en les immobilisant, aussi qu'un bon contrôle des retours.
- répéter les déplacements précis pour les mettre en mémoire musculaire et pour être capable de réagir automatiquement dans les situations de jeu stressantes.
- comprendre l'importance du conditionnement physique.