

Camp d'hiver des Mustangs

27 et 28 Décembre 2016

Aréna Municipal de Vaudreuil-Dorion



Pré Novice / Novice / Atome / Pee-Wee / Bantam

★ Pour de meilleurs résultats,
sors de ta zone de confort!!! ★





Camp d'hiver des Mustangs 2016



Structure du Camp

- Philosophie Mustangs
- Personnel d'encadrement et joueurs présents
- Catégories et Horaire du Camp
- Contenu des Entraînements
- Coûts et formulaire d'inscription

Philosophie des Mustangs

- Une bonne technique enseignée
- Un haut volume de répétition
- Un niveau d'intensité élevé
- De bonnes habitudes de travail
- La différence dans les détails



Camp d'hiver des Mustangs 2016



Personnel d'encadrement Mustangs

- *Guillaume Bisailon (Entraîneur-Chef Mustangs)*
- *Jessé Legault (Entraîneur-Adjoint Mustangs et Gardien de but)*
- *Éric Bouchard (Entraîneur-Adjoint Mustangs)*
- *Dany Brunet (Dg Mustangs / Entraîneur-Chef Canadiennes de Montréal CWHL)*

Joueurs des Mustangs

- *À confirmer...*
-
-
-
-
-
-



Camp d'hiver des Mustangs 2016



Horaire

Mardi, 27 Décembre 2016 (Glace Dorion)

(Exercice structuré par catégorie, sous forme d'atelier)

10h15 à 11h15	Pré-Novice / Novice / Atome
11h15 à 12h15	Pee-wee / Bantam
12h25 à 13h25	Pré- Novice / Novice / Atome
13h25 à 14h25	Pee-wee / Bantam

Mercredi, 28 Décembre 2016 (Glace Vaudreuil)

(Exercice structuré par catégorie, sous forme d'atelier)

10h30 à 11h30	Pré-Novice / Novice / Atome
11h30 à 12h30	Pee-wee / Bantam
12h40 à 13h40	Pré- Novice / Novice / Atome
13h40 à 14h40	Pee-wee / Bantam



Camp d'hiver des Mustangs 2016



Contenu des entraînements



Power Skating

- Position de base
- Patinage avant
- Patinage arrière
- Croisements
- Virage brusque
- Arrêt brusque
- Pivot avant & arrière
- Pivot inversé avant & arrière



Éléments techniques avec la rondelle

- Passe balayée
- Réception de passe
- Tirs (Balayé, Poignet, Frappé)
- Contrôle de rondelle (Stationnaire)
- Contrôle de rondelle (Mouvement)
- Transport de rondelle



Camp d'hiver des Mustangs 2016



Contenu des entraînements



Éléments tactiques offensifs individuels

- Protection de rondelle
- Feintes
- 1 vs 1 Pleine Glace
- 1 vs 1 Du Coin
- Écran sur le gardien



Éléments tactiques défensifs individuels

- 1 vs 1 Du Coin
- 1 vs 1 Pleine Glace
- Bloquer des tirs
- Prendre des Mises en Jeu



Analyse vidéo des gestes techniques suivant;

- Patin avant
- Patin arrière
- Virage



Camp d'hiver des Mustangs 2016



Coûts et formulaire d'inscription

Coûts d'inscription(s)

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| ➤ 1 joueur | 120,00 \$ |
| ➤ 2 joueurs d'une même famille | 210,00 \$ |
| ➤ 3 joueurs d'une même famille | 300,00 \$ |

Formulaire d'inscription

mustangs.lhq.ca

(514) 573-4446

★ *Pour de meilleurs résultats,* ★
sors de ta zone de confort!!!