

STAGE



20-24 AOUT



2018



PATINOIRE
COLMAR





Evgueni Kouznetsov (Hockey Club de Colmar) et les entraîneurs du CSGSA de Strasbourg vous proposent un stage d'été à la Patinoire de Colmar

Du 20 au 24 Août 2018

- Pour les catégories U9 jusqu'à U15
- De 9h00 à 17h30 tous les jours
- 2 heures de glace par jour
- Entraînement spécifique hors glace
- Encadrement par les entraîneurs Colmariens et Strasbourgeois
- Demi-pension incluse
- Hébergement sur demande
- Entraînement spécifique Goalie

Au tarif de 180 Euros

PROGRAMME CATEGORIES U9 - U11

09.00 ACCUEIL

10.00 – 11.00 GLACE

- Développer les techniques de patinage (position de base, virage, arrêt, croisements, pivots)
- Développer les techniques de patinage arrière
- Développer la vitesse de patinage
- Développement des habiletés motrices : agilité, coordination, équilibre, mobilité, etc.
- Développement de l'endurance (2 par 2, course de relais)

11.30 – 12.15 REPAS

12.15 – 13.00 THEORIE

- Règles de jeu
- Tactique collective de base : placement des joueurs selon la situation
- Tactique collective de base : déplacements des joueurs
- Importance de l'échauffement, hydratation, étirement

13.00 – 14.00 HORS GLACE

- Maniement

14.30 – 15.30 GLACE

Lundi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)

Mardi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)
- Tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, approche au porteur

Mercredi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)
- Jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, etc.

Jeudi

- Tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, approche au porteur
- Jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, etc.

Vendredi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)
- Match dirigé (placement)
- Jeux + Tirs au but.

16.00 – 16.30 ETIREMENTS

17.00 FIN

PROGRAMME CATEGORIES U13 - U15

10.30 ACCUEIL

11.15 – 12.15 GLACE

- Développer les techniques de patinage (position de base, virage, arrêt, croisements, pivots)
- Développer les techniques de patinage arrière
- Développer la vitesse de patinage
- Développement des habiletés motrices : agilité, coordination, équilibre, mobilité, etc.
- Développement de l'endurance (2 par 2, course de relais)

12.30 – 13.15 REPAS

13.30 – 15.15 HORS GLACE + THEORIE

- Maniement, explosivité, force, endurance

15.45 – 17.00 GLACE

Lundi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)

Mardi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)
- Tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, approche au porteur

Mercredi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)
- Jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, etc.

Jeudi

- Tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, approche au porteur
- Jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, etc.

Vendredi

- Techniques individuelles (maniement, passes, tirs)
- Match dirigé (placement)
- Jeux + Tirs au but.

17.10 – 17.20 ETIREMENTS

17.30 FIN

LES ENTRAINEURS



EVGUENI KOUZNETSOV

Entraîneur Principal - HCC



TARIK CHIPAUX

Joueur – Etoile Noire de Strasbourg



GABRIEL DA COSTA

Entraîneur – CSGSA



ALEXANDRE ROUILLARD

Entraîneur – CSGSA



ADRIEN VAZZAZ

Entraîneur Spécifique Gardiens – CSGSA

CONTACT

ADRESSE

Hockey Club de Colmar
15 Rue Robert Schuman
68000 Colmar

CONTACT

Mme Christine Le Jeune
Présidente
Mail : colmar.42001@ffhg.eu



NOS PARTENAIRES



IBIS BUDGET COLMAR CENTRE



10 minutes

Ch. double avec petit déjeuner env. 54€

Ch. single avec petit déjeuner env. 48 €



03 90 50 54 96



h5079@accor.com



IBIS COLMAR CENTRE



10 minutes

Ch. double avec petit déjeuner env. 79€

Ch single avec petit déjeuner env. 68 €



03 89 41 30 14



h1377@accor.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

HOCKEYEUR

Nom _____

Prenom _____

Date de naissance _____

Club _____

Position Attaquant Défenseur Goalie

Catégorie U9 U11 U13 U15

#Licence _____

#Sécurité Sociale _____

PERSONNE A PREVENIR

Nom _____

Téléphone _____

RENSEIGNEMENTS MEDICAUX / REMARQUES

Je souhaite un hébergement (___ places)
selon disponibilité, +6€/nuit

Je peux héberger des stagiaires (___ places)



PARENTS

Nom _____

Prenom _____

Adresse _____

Email _____

Téléphone 1 _____

Téléphone 2 _____

Je soussigné M. ou Mme _____
autorise le HCC à prendre toutes les mesures nécessaires en cas de
maladie ou d'accident nécessitant une intervention d'urgence, me
concernant ou concernant le licencié ci-contre.

Le H.C.C. est déchargé de toute responsabilité relative aux maladies
et blessures encourues par ses stagiaires durant toute la durée du
stage. En inscrivant le stagiaire, les parents ou responsables légaux
renoncent expressément à toute réclamation, poursuite ou
prétention envers le H.C.C. au sujet du stage. La Responsabilité des
dommages à la propriété et/ou objets perdus incombe au stagiaire.

J'autorise le HCC à publier les photos prises lors du stage sur la
page Facebook du Club afin d'en faire la promotion.

SIGNATURE

Le présent formulaire doit être dument rempli et doit être retourné au Hockey Club de Colmar accompagné du règlement afin de valider l'inscription.