



Programme camp U13-U14 Loèche-les-Bains 2024



	Samedi 27.07.2024		Dimanche 28.07.2024		Lundi 29.07.2024		Mardi 30.07.2024		Mercredi 31.07.2024		
	U-13	U-14	U-13	U-14	U-13	U-14	U-13	U-14	U-13	U-14	
7h00			Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	7h00
7h30			Transfert patinoire		Transfert patinoire		Transfert patinoire		Transfert patinoire		7h30
8h00			Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	Petit-Déjeuner 07h30-08h00	8h00
8h30											8h30
9h00			Glace 2 08h30-10h00 Gardiens/Déf. U13 et U14	Physique 2 08h30-09h30 vitesse/explosivité Collation	Physique 3 08h30-09h30 Jeu / Tournoi Collation	Glace 4 08h30-10h00 Gardiens/Déf. U13 et U14	Glace 6 08h30-10h00 Attitudes défensives	Physique 4 08h30-09h30 vitesse/explosivité Collation	Physique 5 08h30-09h30 Jeu / Tournoi Collation	Glace 8 08h30-10h00 Comportement jeux Transition / pp-bp	9h00
9h30											9h30
10h00	10h00 ARRIVEES	10h00 ARRIVEES									10h00
10h30	10h15 Dépôt effets personnels dans dortoirs / Dépôt sacs dans vestiaire		Collation	Glace 2 10h15-11h45 Gardiens/Attaq. U13 et U14	Glace 4 10h15-11h45 Gardiens/Attaq. U13 et U14	Physique 3 10h30-11h30 Jeu / Tournoi	Collation	Glace 6 10h15-11h45 Tactique déf-off (Head speed)	Glace 8 10h15-11h45 Tactique Déf - Off.	Collation	10h30
11h00	10h45 SEANCE PARENTS	10h45 SEANCE PARENTS	Physique 2 10h30-11h30 vitesse/explosivité				Physique 4 10h30-11h30 vitesse/explosivité			Physique 5 10h30-11h30 Jeu / Tournoi	11h00
11h30	11h15 Fin de séances										11h30
12h00	Diner 11h30-12h00	Diner 11h30-12h00									12h00
12h30	12h15 Possession et mise en place vestiaires / Théorie		Diner 12h00-12h45	Diner 12h00-12h45	Diner 12h00-12h45	Diner 12h00-12h45	Diner 12h00-12h45	Diner 12h00-12h45	Diner 12h00-12h30	Diner 12h00-12h30	12h30
13h00	Vestiaire	Vestiaire	Activités int-ext. selon la météo		Activités int-ext. selon la météo		Activités int-ext. selon la météo		Nettoyages dortoirs et reprise effets personnels		13h00
13h30	Physique 1 13h15-15h30 Test Physique	Glace 1 13h30-15h00 Power skating Techn. individuelle Collation	13h00-15h30		13h00-15h30		13h00-15h30		Glace 9		13h30
14h00									14h00-15h30 Match Interne	14h00-15h30 Match Interne	14h00
14h30											14h30
15h00											15h00
15h30	Collation	Collation									15h30
16h00	Glace 1 15h45-17h15 Power skating Techn. individuelle Douche	Physique 1 15h30-17h45 Test Physique									16h00
16h30									16h00 Licenciement	16h00 Licenciement	16h30
17h00			Théorie 2 16h30-17h30 E-Learning (speed) + (GB)	Glace 3 16h15-17h45 Drills + (Small Game / Speed)	Glace 5 16h15-17h45 Drills + (Small Game / Gap)	Théorie 3 16h30-17h30 E-Learning (speed/Gap Speed)	Théorie 4 16h30-17h30 E-Learning (Checking / Snus)	Glace 7 16h15-17h45 Comportement jeux	DEPARTS	DEPARTS	17h00
17h30											17h30
18h00											18h00
18h30	Théorie 1 18h00-19h15 Swiss Made Hockey Cool and clean	Théorie 1 18h00-19h15 Swiss Made Hockey Cool and clean	Glace 3 18h00-19h30 Drills + (Small Game / Speed)	Théorie 2 18h15-19h30 E-Learning (speed) + (GB)	Théorie 3 18h15-19h30 E-Learning (Head speed/Gap speed)	Glace 5 18h00-19h30 Tactique déf-off + (Small Game / Gap)	Glace 7 18h00-19h30 Attitudes offensives	Théorie 4 18h15-19h30 E-Learning (Checking / Snus)			18h30
19h00											19h00
19h30	Souper 19h30-20h00	Souper 19h30-20h00									19h30
20h00			Souper 20h00-20h30	Souper 20h00-20h30	Souper 20h00-20h30	Souper 20h00-20h30	Souper 20h00-20h30	Souper 20h00-20h30			20h00
20h30											20h30
21h00	Transfert au chalet Temps libre		Transfert au chalet Temps libre		Transfert au chalet Temps libre		Transfert au chalet Temps libre				21h00
21h30	Extinction feux	Extinction feux	Extinction feux	Extinction feux	Extinction feux	Extinction feux	Extinction feux	Extinction feux			21h30
22h00											22h00
22h30											22h30
23h00											23h00

Séances sur glace
Séances hors glace (salle de gym)
Théorie / réflexions / activités annexes (salle théorie)
Activités int-ext.

