



# Programme camp U13 2019



Association jurassienne de hockey sur glace

		Dimanche 02 août 2020		lundi 03 août 2020		Mardi 4 août 2020		Mercredi 5 août 2020		Jeudi 6 août 2020	
		U13		U13		U13		U13		U13	
7h00				Réveil		Réveil		Réveil		Réveil	
7h30				Petit - déjeuner		Petit - déjeuner		Petit - déjeuner		Petit - déjeuner	
8h00											
8h30				Glace 2 08h00 - 09h30 Power skating		Glace 4 08h00 - 09h30 Gardiens / Déf-Att/shoot Comportement jeux		Glace 6 08h00 - 09h30 Comportement jeux Placements		Glace 8 08h00 - 09h30 Tactique Déf - Off	
9h00		Rendez-vous		Technique individuel		Collation		Collation		Collation	
9h30		Départ 09h30									
10h00											
10h30				Physique 2 10h15 - 11h15 Coordination		Physique 4 10h15 - 11h15 Explosivité		Physique 6 10h15 - 11h15 Vitesse		Physique 8 10h15 - 11h15 Jeux / tournoi	
11h00											
11h30											
12h00		12h00 ARRIVEE									
12h30				Dîner 12h00 - 12h45		Dîner 12h00 - 12h45		Dîner 12h00 - 12h45		Dîner 12h00 - 12h45	
13h00		DÎNER 13h00		Repos 12h45 - 13h30		Repos 12h45 - 13h30		Repos 12h45 - 13h30		Repos 12h45 - 13h30	
13h30											
14h00				Glace 3 13h45 - 15h30 Gardiens / Déf Att / Shoot		Glace 5 13h45 - 15h30 Match interne		Glace 7 13h45 - 15h30 Tactique Déf-Off		Glace 9 13h45 - 15h45 Match ?	
14h30		Physique 1 Ech. hors glace 14h00 - 14h45									
15h00											
15h30		Glace 1 15h15 - 17h00 Power skating		Collation		Collation		Collation		Collation	
16h00				Physique 3 15h50 - 17h45 Test SIHF		Physique 5 16h30 - 17h30 Piscine / Renforcement		Physique 7 16h30 - 17h30 Jeux / tournoi		Collation	
16h30											
17h00		Collation								Théorie 5 16h45 - 17h45 Feedback - Divers	
17h30											
18h00		Souper 17h30 - 18h15		Souper 18h00 - 18h45		Souper 18h00 - 18h45		Souper 18h00 - 18h45		18h00 Licenciement	
18h30										DEPARTS	
19h00		Théorie 1 18h30 - 19h45 Etre bon sportif Cool and Clean		Théorie 2 18h45 - 20h00 Respect - Checking		Théorie 3 18h45 - 20h00 Tactique Off.		Théorie 4 18h45 - 20h00 Tactique Déf.			
19h30											
20h00											
20h30											
21h00											
21h30		Extinction feux		Extinction feux		Extinction feux		Extinction feux			
22h00											
22h30											
23h00											

Séances sur glace  
 Séances hors glace (salle de gym)  
 Théorie/réflexions/activités annexes (salle théorie)  
 Repas

U13