

## ÉQUIPE QUÉBEC DES MOINS DE 14 ANS

### CAMP PRÉPARATOIRE

#### STRUCTURE DES ÉLITES DU LAC ST-JEAN ET DE LA CÔTE-NORD

DATE	ENDROIT	ACTIVITÉS	HEURE	Élément de contenu
Samedi (1 <sup>er</sup> mai 2010)	Alma (Mistouk)	Entraînement sur glace #1	9h30 à 11h50	Mobilité Équilibre Overspeed Passe et réception Atelier : Arrières Avant
	Saguenay (CGV)	Entraînement sur glace #2	19h00 à 20h30	MÉ 1 contre 1 4 grands rôles
Dimanche (2 mai 2010)	Jonquière (Foter)	Entraînement sur glace #3	8h30 à 10h00	Mobilité Équilibre Overspeed Passe et réception
		Entraînement sur glace #4	11h30 à 12h50	4 grands rôles D-zone ("Box +1", Élites) Unités spéciales (PP, PK)
Dimanche (9 mai 2010)	Saguenay (CGV)	Entraînement sur glace #5	9h00 à 10h30	Mobilité Équilibre Overspeed Passe et réception Atelier : Arrières & Avant 1 contre 1 (espace restreint +longueur)
		Entraînement sur glace #6	11h30 à 12h50	4 grands rôles (small game) Échec avant Break out Entrées de zone & Attaque au filet D-zone Unités spéciales (PP, PK)
Samedi (15 mai 2010)	Saguenay (CGV)	Entraînement sur glace #7	11h30 à 12h50	Overspeed (Mobilité Équilibre) Passe et réception 1 contre 1 (espace restreint +longueur) 4 grands rôles (small game)
Vendredi (21 mai 2010)	Saguenay (CGV)	Entraînement sur glace #7	19h30 à 20h30	Overspeed (Mobilité Équilibre) Passe et réception 1 contre 1 (espace restreint +longueur) 4 grands rôles (small game) Échec avant D-zone Break out Entrées de zone & Attaque au filet Unités spéciales (PP, PK)