



## Séance d'entraînement

Équipe: Riverains

Séance No.: P2

Date : Jeudi 5 nov. 2009

Heure: 18h15

Duré: 50 min.

Version No.: \_\_\_\_\_

Préparé par: Richard Graveline

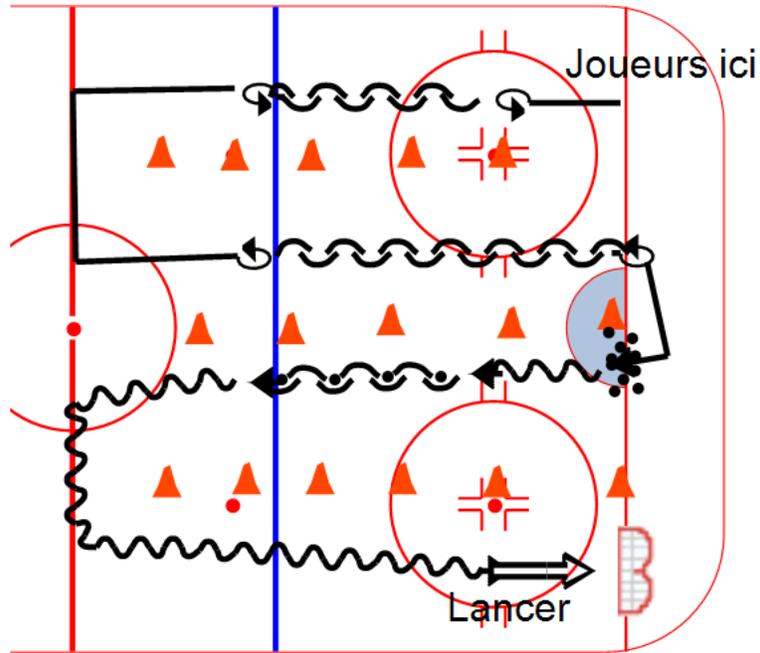
### Objectifs / instructions:

Technique: pivot, patin arrière, agilité, passe et tir  
Tactique: début du 1 vs 1

**Exercice no.** : 1      **Durée :** 10 **Minutes**    **De :** 18h20      **À** 18h30

**Titre :** Parcours 4 corridors - Pivot      **Catégorie #1 :** RG-Warmup-Base      **Catégorie #2 :** Pivot

**Éléments contenu:** Patin avant, pivot, patin arrière      **Composantes :** \_\_\_\_\_



**Points clés :**

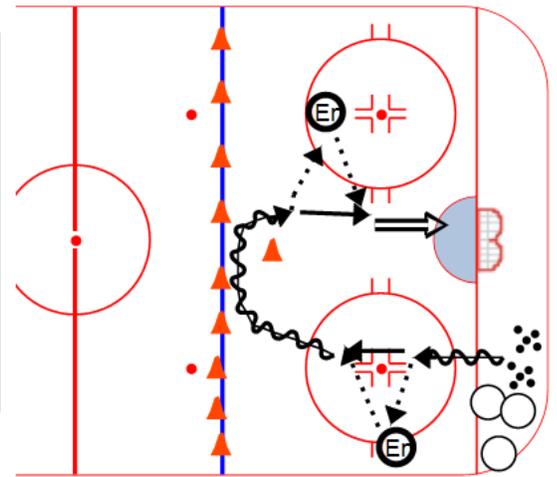
Description

**Exercice no.** : 2A **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h30 **À** 18h40

**Titre** : 2 passes et tir au but **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Passe et tir

**Description**

Joueur part avec la rondelle  
 Passe à l'entraîneur qui lui remet  
 contourne le cône  
 Passe à l'entraîneur  
 Tir au but.  
 Sur revers, réception du revers



**Points clés** : 

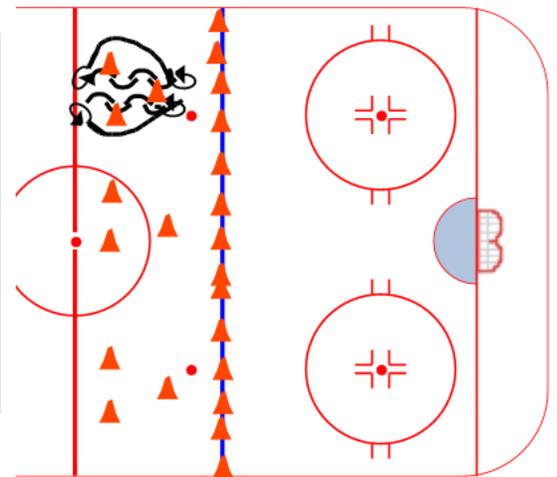
Passe et réception	

**Exercice no.** : 2B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h40 **À** 18h50

**Titre** : Pivots avec 3 cônes **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Pivot

**Description**

Former 3 groupes de 2 joueurs  
 3 cônes pour chaque groupe  
 Patin avant, tour du cône à l'extérieur, pivot arrière  
 Patin avant vers l'autre cône à l'extérieur, pivot arrière  
 2 fois de suite et change de joueur



**Points clés** : 

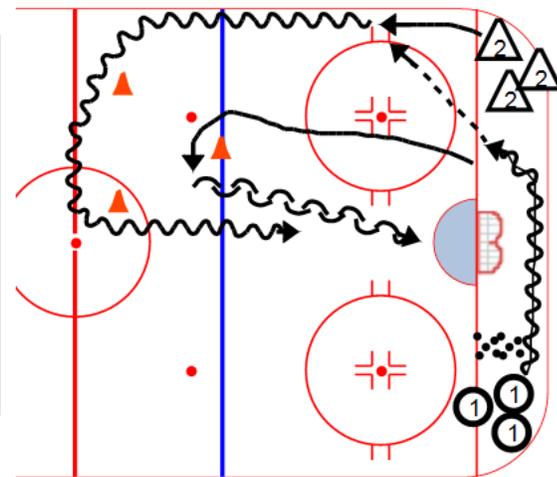
Toujours face à la zone adve	Rester au même niveau
Pivot rapide et près du cône	

**Exercice no.** : 3 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h50 **À** : 19h

**Titre** : Sortie de zone déf - ailier et 1 **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : 1 VS 1

**Description**

Joueur 1 patine avec la rondelle derrière le but  
 Joueur 2 va se placer pour la sortie de zone  
 Joueur 1 fait une passe à joueur 2  
 Joueur 2 va faire le tour du cône. 1 vs 1 contre le joueur 1  
 Changer de rôle à chaque fois



**Points clés** : 

Passe précise	Déf. amener vers le coin
Avant - accélérer	avant - protéger rondelle

