

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains

Séance No.: 12

Date : Dim. 27 déc. 2009

Heure: 15h

Duré: 1h

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

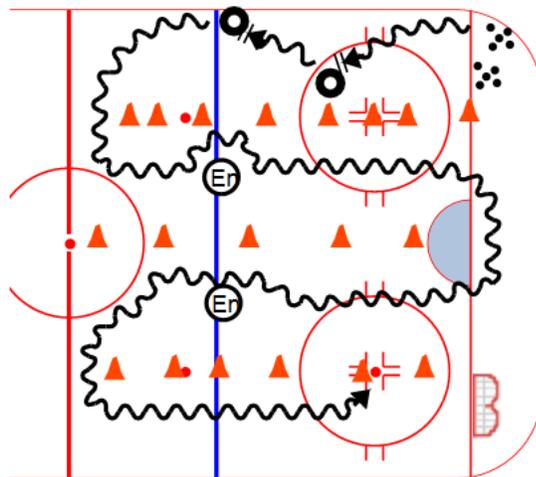
Freinage, lancer, passe devant le but, départ et course

Exercice no. : 1 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 15h05 **À** 15h15

Titre : Freinage, feinte, tir **Catégorie #1 :** RG-Warmup **Catégorie #2 :** Freinage, feinte, tir

Description

Freiner avec la rondelle
Feinte devant l'entraîneur



Points clés :

Exercice no. : 2 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 15h15 **À** 15h25

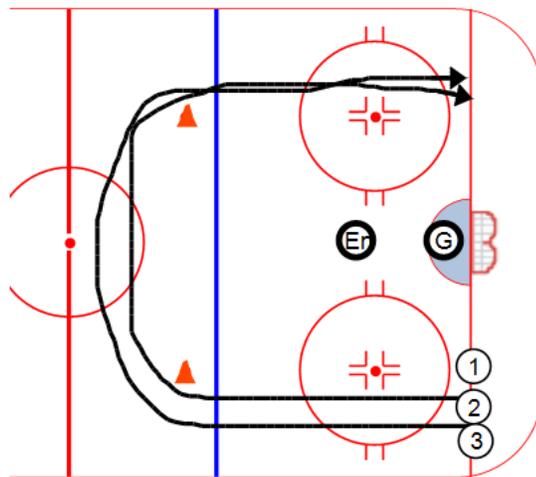
Titre : Course - départ avant, virage **Catégorie #1 :** JEUX **Catégorie #2 :** Course avant

Description

Départ 3 par 3
Tour des cônes
Gardien avec entraîneur de gardien

changer de côté au milieu

Option: ajouter rondelles



Points clés :

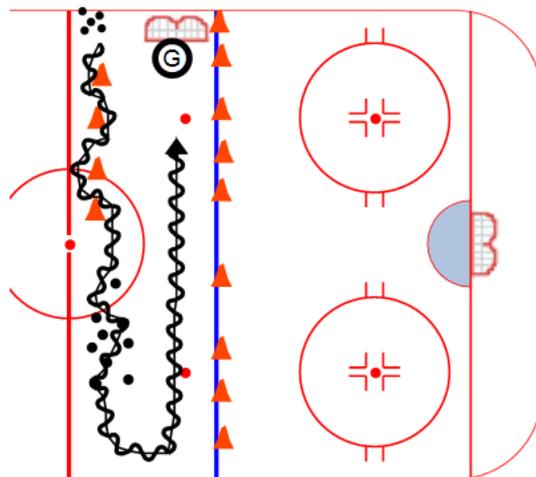
Exercice no. : 3A **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 15h25 **À** 15h35

Titre : controle rondelle + tir **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

1-Dribble entre les cônes
 2-Passer entre les rondelles (Kovalev)
 3- Transport de rondelle au retour
 4- Tir au but

Insister sur LA TECHNIQUE DE TIR



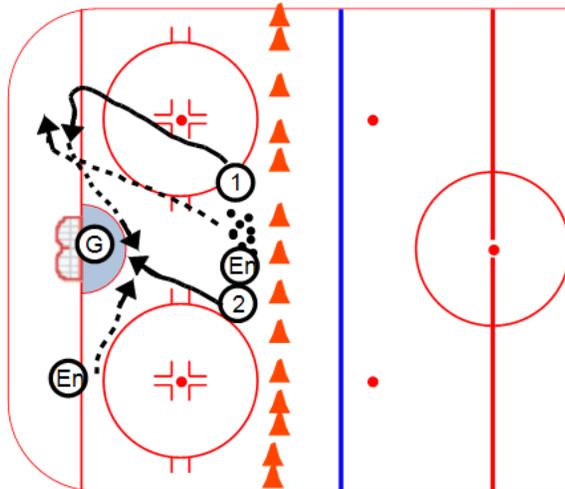
Points clés :

Exercice no. : 3B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 15H35 **À** 15H45

Titre : Aller chercher rondelle et passe **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

1- Entraîneur envoie la rondelle au fond de la zone
 2A- Joueur 1 patine rapidement et va chercher la rondelle
 2B- Joueur 2 s'en va devant le but. Prêt à recevoir la passe
 3- Passe du joueur 1 au joueur 2. Joueur 2 prend un tir (ne pas déjouer)
 4- Passe de l'entraîneur au joueur 2. Joueur 2 prend un tir



Points clés :

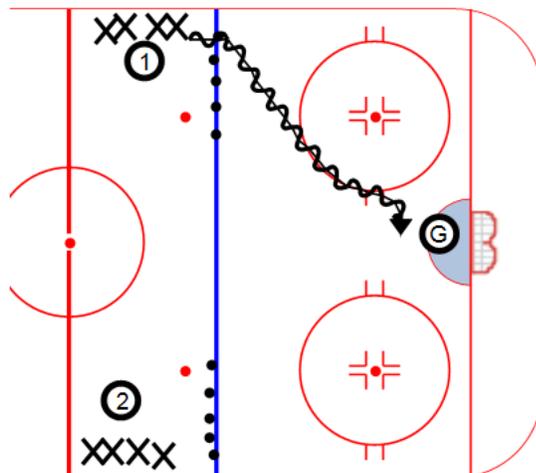
Exercice no. : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 15H45 **À** 15H55

Titre : 5 rondelles **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

Equipe 1: 1 joueur prend une rondelle pour aller compter
 S'il compte, il vient chercher une autre rondelle et retourne
 S'il ne marque pas, il doit ramener la rondelle et c'est au tour de l'équipe 2.

L'équipe qui compte les 5 buts gagne.



Points clés :