

## Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: P13

Date : dim. 10 janvier

Heure: 7h

Durée: 55 min.

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

Préparé par: Richard Graveline

### Objectifs / instructions:

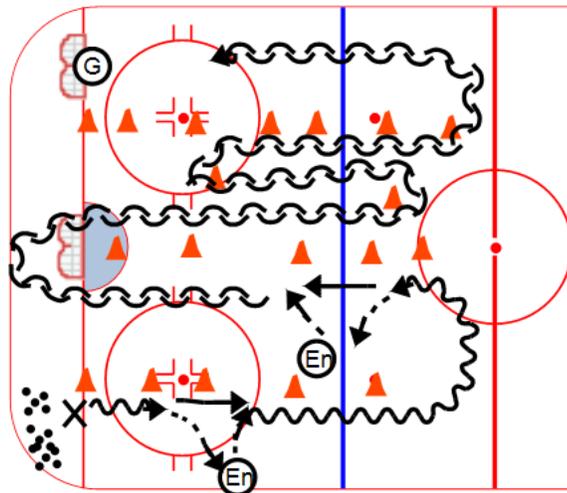
Contrôle rondelle, Passe, Pivot, Sortie de zone Déf, ailier, centre, Entrée de zone 2 vs 1

Exercice no. : 1      Durée : 10 Minutes      De : 7h      À 7h10

Titre : Passe et virage brusque      Catégorie #1 : RG-Warmup      Catégorie #2 : Warm-up passe et virage

#### Description

Joueur part avec la rondelle  
Passe à l'entraîneur, réception passe (2 fois)  
virage brusque au 3e corridor  
Accélère pour aller lancer



Points clés :

Passe précise

Contrôle rondelle

Réception

Exercice no. : 2      Durée : 10 Minutes      De : 7h10      À 7h20

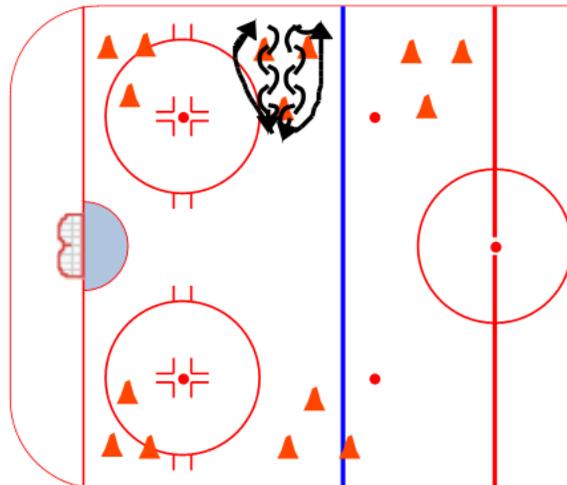
Titre : Pivot avant-arrière      Catégorie #1 : TECHNIQUE INDIVIDUEL      Catégorie #2 : Pivot

#### Description

Patin avant du cône. Pivot arrière par l'extérieur. Pivot vers l'avant. Pivot arrière.  
Faire 2 fois de suite et changer de joueurs.

2 ou 3 joueurs pour chaque atelier de 3 cônes.

Coach avec gardien.



Points clés :

Toujours face

Pieds en mouvement

Pivot en équilibre

Equilibre

