

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains St-Hyacinthe

Séance No.: 14

Date : sam. 30 janvier 2010

Heure: 10h

Duré: 50 min.

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

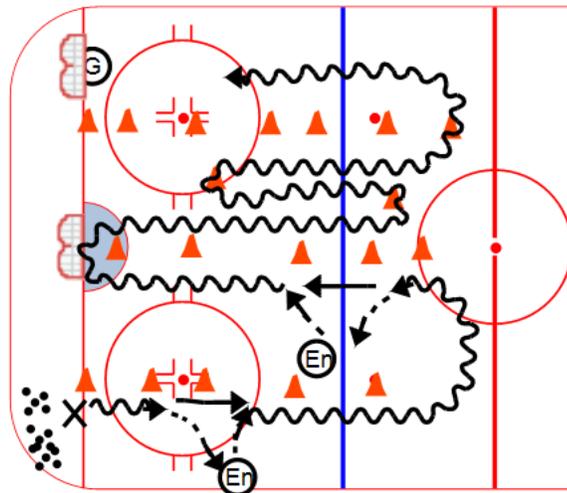
Passé. Atelier déf avant. Départ avant, accélération

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

Titre : Passé et virage brusque Catégorie #1 : RG-Warmup Catégorie #2 : Warm-up passé 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
 Tir au but. Ne déjoue pas.



Points clés :

Passé précise

Contrôle rondelle

Réception

Exercice no. : 2 Durée : 8 Minutes De : 10h15 À 10h23

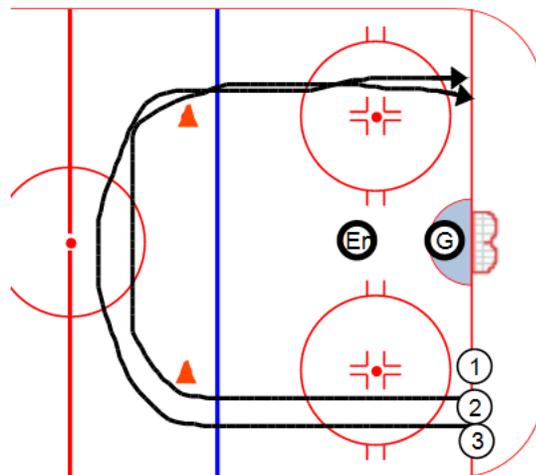
Titre : Course - départ avant, virage Catégorie #1 : JEUX Catégorie #2 : Course avant

Description

Départ 3 par 3
 Tour des cônes

changer de côté au milieu

Gardien, faire la course avec les joueurs



Points clés :

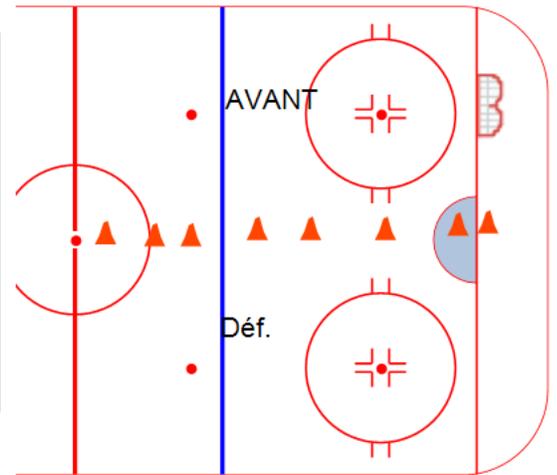
départ rapide

Accélérer au virage

Exercice no. : 3 **Durée :** 12 **Minutes** **De :** 10h23 **À :** 10h35
Titre : Atelier Avant et déf **Catégorie #1 :** Atelier **Catégorie #2 :** Avant et Déf.

Description

Atelier pour joueurs avant par Martin
 Atelier pour défenseurs par Denis

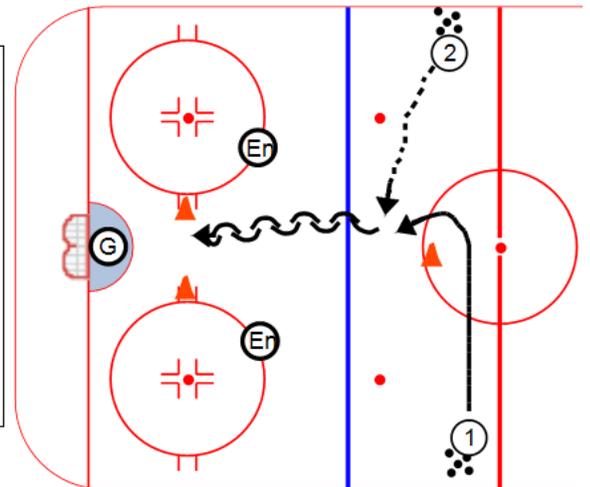


Points clés :

Exercice no. : 4 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 10h35 **À :** 10h45
Titre : Passe en entrée de zone **Catégorie #1 :** Passe **Catégorie #2 :** Flow - entrée zone

Description

Joueur 1 patine (sans rondelle) et fait le tour du cône
 Joueur 2 lui fait une passe AVANT la ligne bleue
 Joueur 1 doit prendre un tir avant les 2 cônes
 Le joueur 2 part dès que la passe est faite et c'est à son tour d'aller recevoir la passe
 Variante: faire une passe dans la zone à un entraîneur

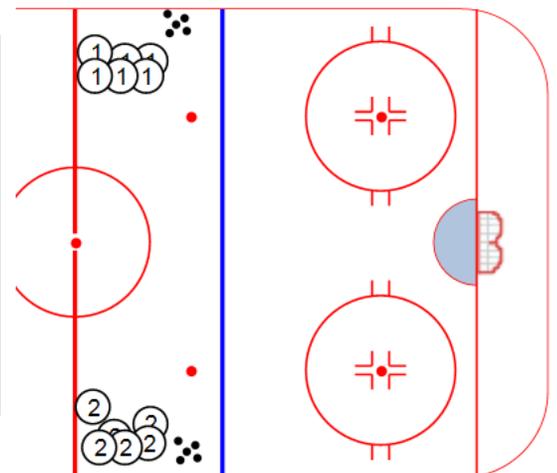


Points clés : Passe précise Tir au but
 Réception de passe

Exercice no. : 5 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 10h45 **À :** 10h55
Titre : Confrontation 1,2,3 **Catégorie #1 :** Jeu **Catégorie #2 :** Confrontation

Description

Diviser en 2 équipes
 La première équipe qui compte avec 3 joueurs gagnent
 Joueur de l'équipe 1 part, s'il compte, ils vont à 2 joueurs. S'il ne compte pas, c'est à l'autre équipe avec 1 joueur



Points clés :