

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains

Séance No.: 15

Date : Dimanche 31 janv.

Heure: 8h

Duré: 1h

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

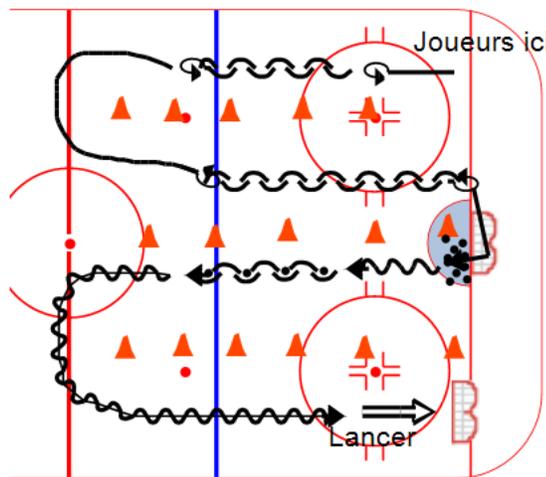
Objectifs / instructions:

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Warmup - pivot Catégorie #1 : RG-Warmup Catégorie #2 : Pivot patin arrière

Description

Pivot et patin arrière



Points clés :

Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 8h05 À 8h15

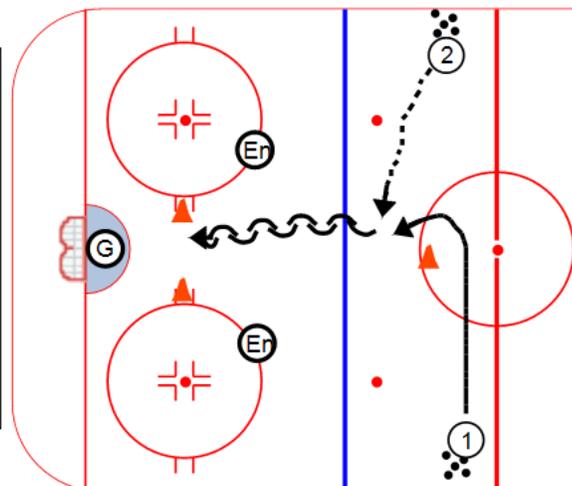
Titre : Passé en entrée de zone Catégorie #1 : Passé Catégorie #2 : Flow - entrée zone

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



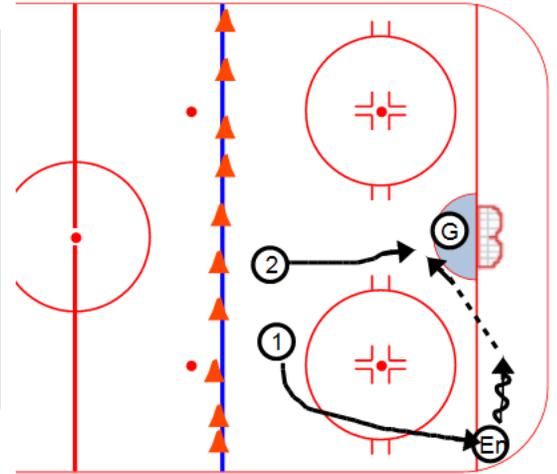
Points clés :

Exercice no. : 3 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 8h15 **À** 8h25

Titre : Approche au porteur à 2 **Catégorie #1 :** Atelier **Catégorie #2 :** Approche au porteur

Description

Entraîneur avec la rondelle
 Joueur 1 fait un approche au porteur (sur l'entraîneur)
 Soulève le hockey, prend la rondelle
 Joueur 2 va devant le but pour recevoir la passe
 Joueur 1 passe au joueur 2



- | | |
|--------------------------|-----------------|
| Approche épaule à épaule | Réception passe |
| soulève hockey | |

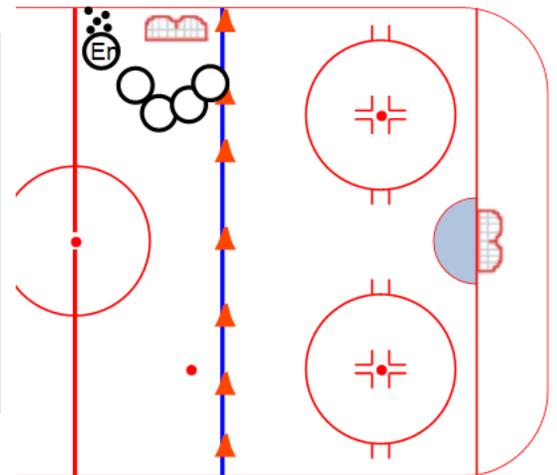
Points clés :

Exercice no. : 4 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 8h35 **À** 8h45

Titre : Tir au but avec passe **Catégorie #1 :** Atelier **Catégorie #2 :** Tir au but

Description

Passe de l'entraîneur vers le joueur, joueur prend un tir au but
 Pratiquer la technique de lancer au but
 Variante: faire partir les joueurs plus loin et faire une passe en mouvement



- | | |
|--|--|
| | |
| | |

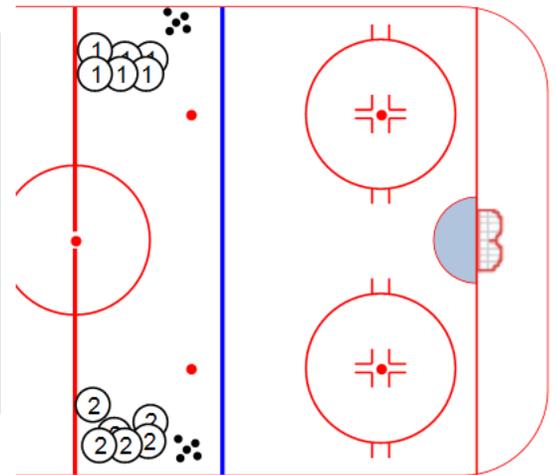
Points clés :

Exercice no. : **Durée :** **Minutes** **De :** **À :**

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 :