

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: P16

Date : Sam. 13 février 2010

Heure: 12h

Durée: 50 min.

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1

Durée : 10

Minutes

De : 12h05

À 12h15

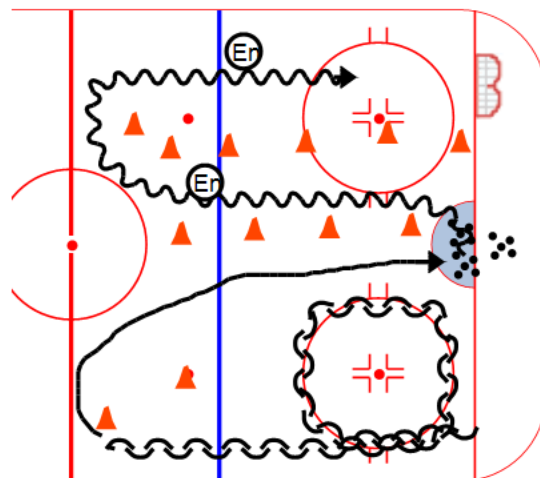
Titre : Croisements arrière

Catégorie #1 : RG-Warmup

Catégorie #2 : Patin arrière

Description

- 1- Croisements patin arrière autour du cercle
- 2- Patin avant, va prendre une rondelle
- 3- Patin avant, feinte devant l'entraîneur
- 4- Feinte devant l'entraîneur et tir au but



Points clés :

Exercice no. : 2A et 2

Durée : 20

Minutes

De : 12h15

À 12h35

Titre : 1 vs 1 dans le coin, controle

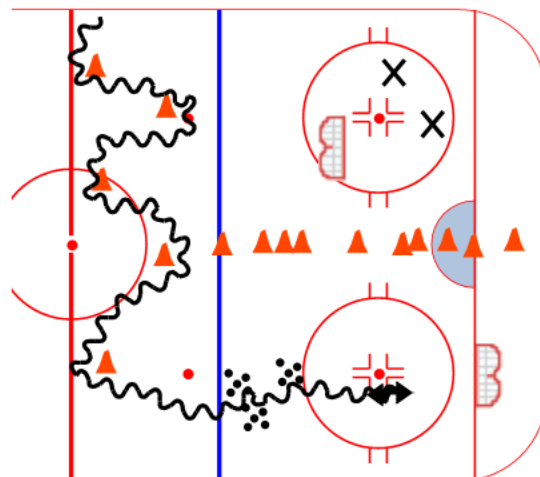
Catégorie #1 : Atelier

Catégorie #2 : Parcours et 1 vs 1

Description

Atelier 1: 1 vs 1 dans le coin. Le but installé en angle, face au coin.

Atelier 2: parcours avec la rondelle, tir au but



Points clés :

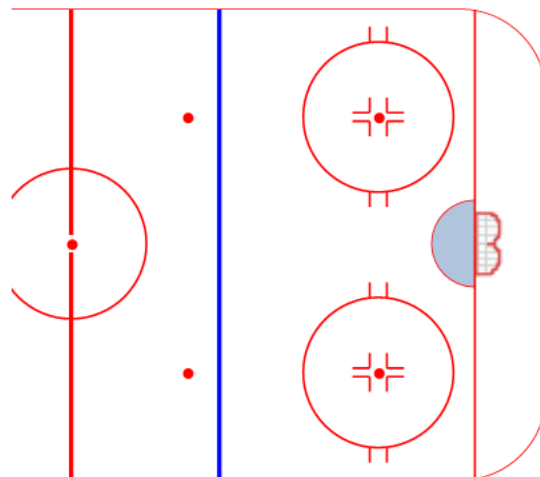
Exercice no. : 3 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 12h35 **À** 12h45

Titre : Patron exercice #4 HK **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

Atelier défenseur par Denis

Atelier Avant par Martin



Points clés :

Exercice no. : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 12h45 **À** 12h55

Titre : Passe **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : Passe, tir, retour

Description

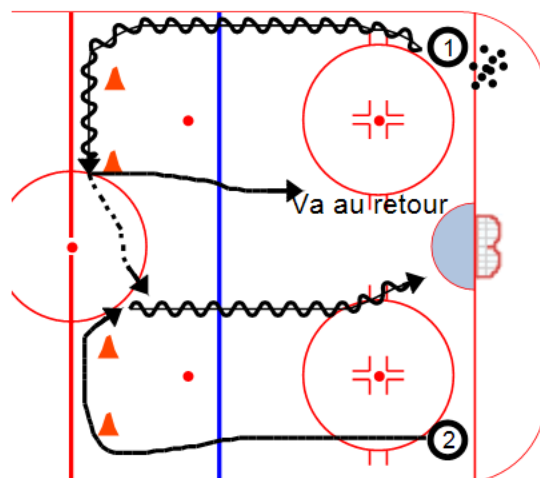
Joueur 1 patine avec la rondelle

Passe au joueur 2 au 2e cône

Joueur 2 va au but et prend un lancer

Joueur 1 va au retour

Attention au hors jeu.
changer de côté à chaque fois.



Points clés :

Passe en avant du joueur	
Joueur va au retour	