

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: P17

Date : Jeudi 4 mars

Heure: 13h30

Duré: 1h

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Virage brusque
Patin avant - Travailler la poussée
Passe
1 vs 1

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 13h30 À 13h40

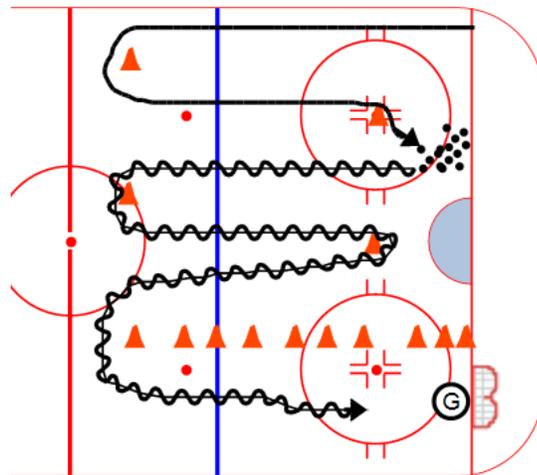
Titre : Parcours avec virage brusque Catégorie #1 : RG-Warmup Catégorie #2 : Virage brusque

Description

Parcours de virage brusque.
Première moitié se fait sans rondelle
Deuxième moitié avec rondelle.
Prendre un bon lancer

Points techniques à surveiller:
Hockey en premier
Epaule doit tourner
Patin intérieur, le poids sur l'arrière.

Points clés :



Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 13h40 À 13h50

Titre : Tirer un joueur Catégorie #1 : Patin avant Catégorie #2 : Poussée

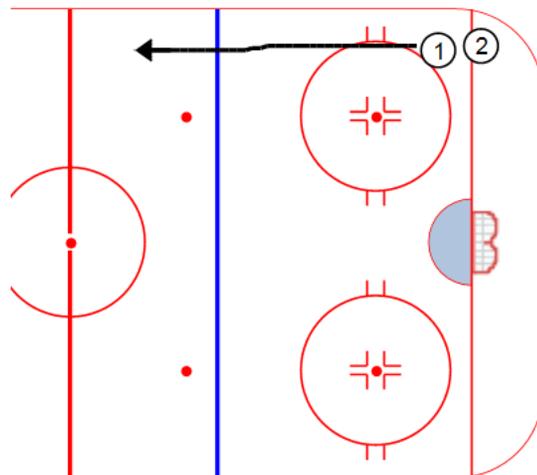
Description

2 par 2. Le joueur 1 tire le joueur 2. Aller-retour
Option: joueur en arrière sur les genoux

Travailler la poussée de la jambe. Pleine extension

Terminer l'exercice sans joueur à tirer

Points clés :

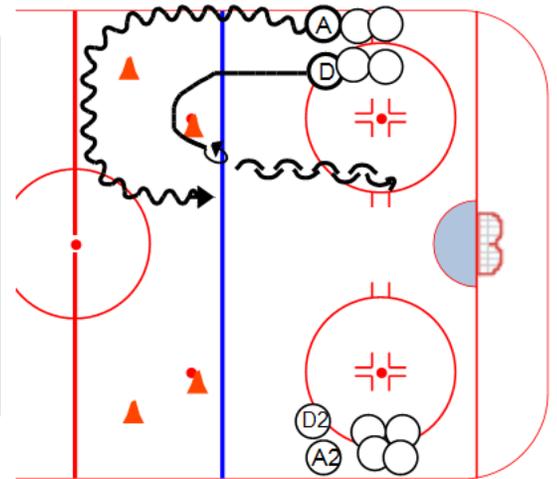


Exercice no. : 3 **Durée :** 15 **Minutes** **De :** 13h50 **À** 14h05

Titre : 1 vs 1 sans sortie de zone **Catégorie #1 :** TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2 :** 1 VS 1

Description

On divise en 2 groupes. Faire partir en alternance d'un côté et de l'autre.
 Le joueur d'avant part avec la rondelle, fait le tour du cône et revient à 1 vs 1
 Défenseur doit adapter sa vitesse au joueur d'avant
 Joueur d'avant: Feinte, lancer



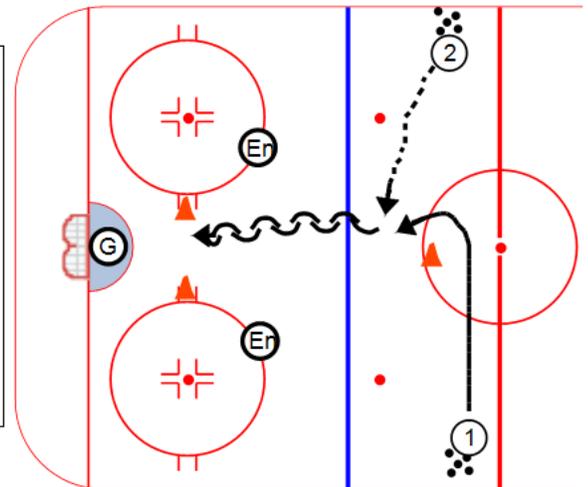
Points clés :

Exercice no. : 4 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 14h05 **À** 14h15

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 :

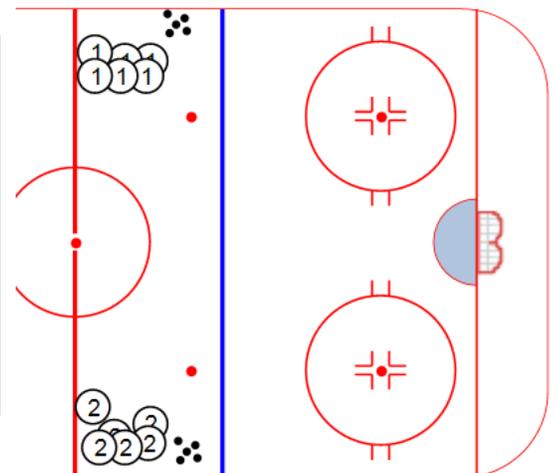
Passe précise	Tir au but
Réception de passe	

Exercice no. : 5 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 14h15 **À** 14h25

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 :
