

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: P18

Date : Dim 7 mars 2010

Heure: 9h

Duré: 50 min.

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

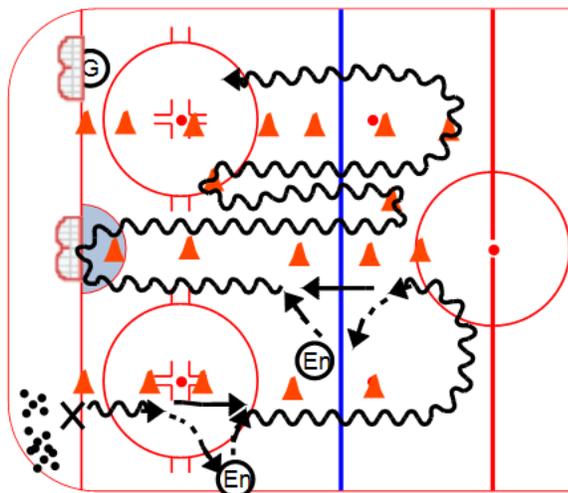
Objectifs / instructions:

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 9h05 À 9h15

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
 Tir au but. Ne déjoue pas.



Points clés :

Passe précise
Réception

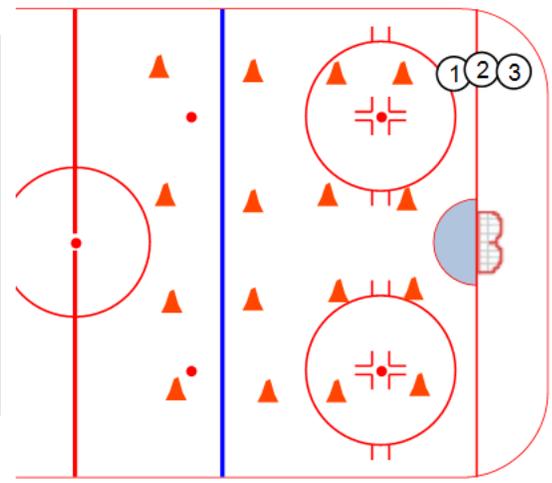
Contrôle rondelle

Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 9h15 À 9h25

Titre : Exercices patins avec cône Catégorie #1 : TECHNIQUE INDIVIDUEL Catégorie #2 : Patin

Description

4 rangées de 4 cônes
 Exercices de patins avec les cônes. Départ en vagues
 Freinage, virage (360), pivot avant arrière, arrière avant, genou
 Exemple: Freinage à chaque cône en regardant sur le même côté.



Points clés :

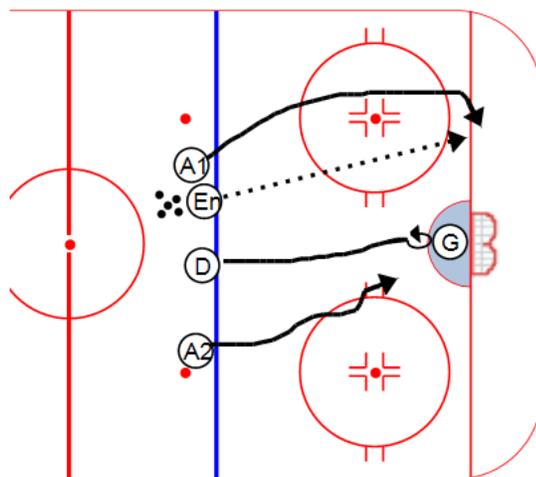
Mouvement pieds - rapide

Exercice no. : 3 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 9h25 **À** 9h35

Titre : 2 contre 1 en fond de zone **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : 2 vs 1

Description

1- Entraîneur lance la rondelle en fond de zone
 2- 2 avants et 1 défenseurs patinent pour récupérer la rondelle
 Choix de jeux pour les avants: passe, patine, tir
 Avant qui n'a pas la rondelle doit créer un option de passe
 Défenseur coupe la ligne de passe et essaie de sortir la rondelle de la zone dangereuse
 Revenir sur les côtés lorsque c'est sifflé



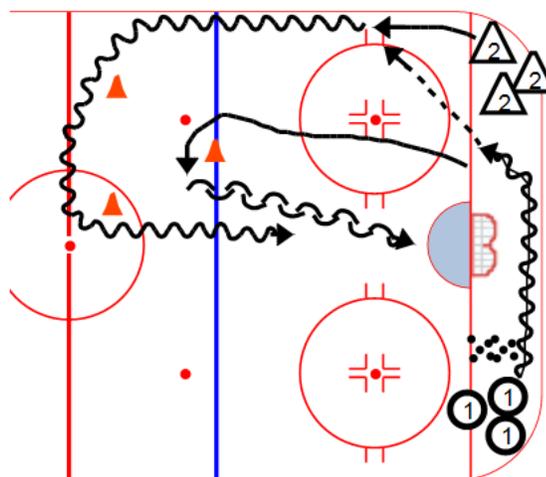
Points clés :

Exercice no. : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 9h35 **À** 9h45

Titre : Sortie de zone déf - ailier et 1 **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : 1 VS 1

Description

Joueur 1 patine avec la rondelle derrière le but
 Joueur 2 va se placer pour la sortie de zone
 Joueur 1 fait une passe à joueur 2
 Joueur 2 va faire le tour du cône. 1 vs 1 contre le joueur 1
 Changer de rôle à chaque fois



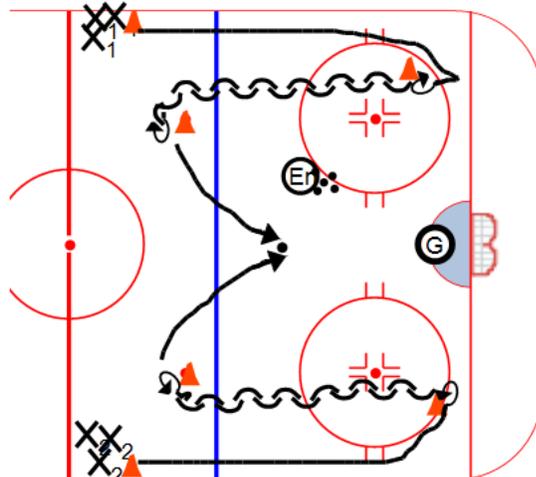
Points clés : Passe précise Déf. amener vers le coin
 Avant - accélérer avant - protéger rondelle

Exercice no. : 5 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 9h45 **À** 9h55

Titre : Course pivot **Catégorie #1** : Jeu **Catégorie #2** : Course

Description

Course 1 contre 1
 2 virages brusque
 Le joueur qui arrive 2e doit essayer d'enlever la rondelle



Points clés :