

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: P19

Date : Sam. 13 mars

Heure: 7h

Durée: 1h

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Préparation pour le tournoi.
Contrôle rondelle, pivot, 1 vs 1.
Match avec jeu arrêté

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 7h À 7h10

RG-Warmup

Titre : Parcours pleine glace

Warm-up passe et virage

Composantes : _____

Éléments contenu:

Description

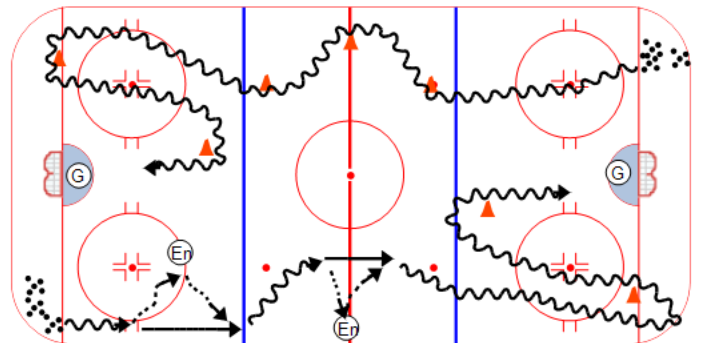
Parcours avec 2 côtés différents
1- Joueur part avec la rondelle et suit le parcours avec les cônes.
Tir au but
2- Joueur patine avec la rondelle, passe à l'entraîneur, reçoit la passe. Passe à l'autre entraîneur et reçoit la passe.
Complète le parcours et va prendre un tir au but

Points clés

Réception de passe

Réception du revers

Virage brusque



Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 7h10 À 7h20

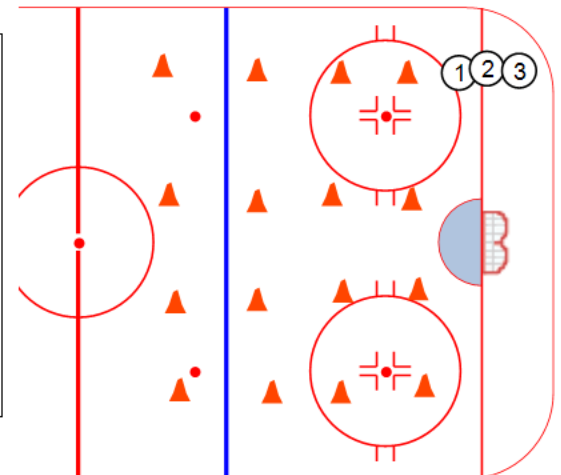
Titre : Exercices patins avec cône

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** : 7h20 **À** 7h30

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

Description

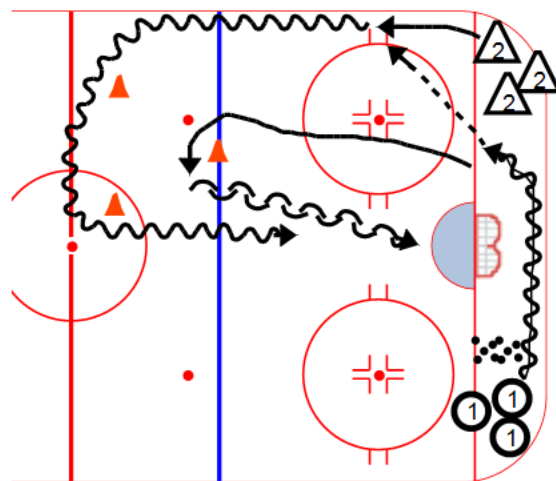
Joueur 1 patine avec la rondelle derrière le but

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

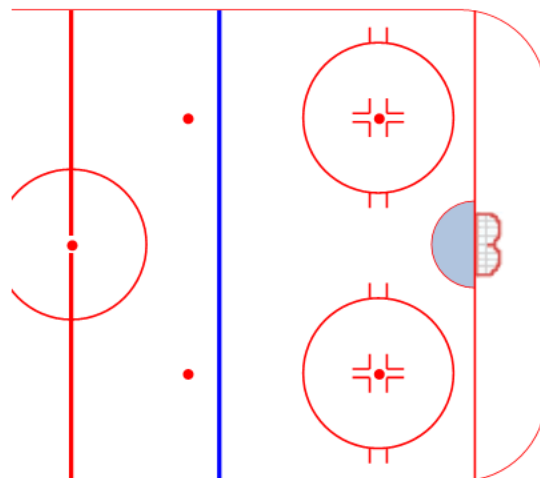
avant - protéger rondelle

Exercice no. : **Durée** : 25 **Minutes** **De** : 7h30 **À** 7h55

Titre : Mini match **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

Contre les Rapides de St-Hyacinthe qui partage la glace avec nous.



Points clés :