

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: 20

Date : Mardi 16 mars 2010

Heure: 18h

Duré: 50

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

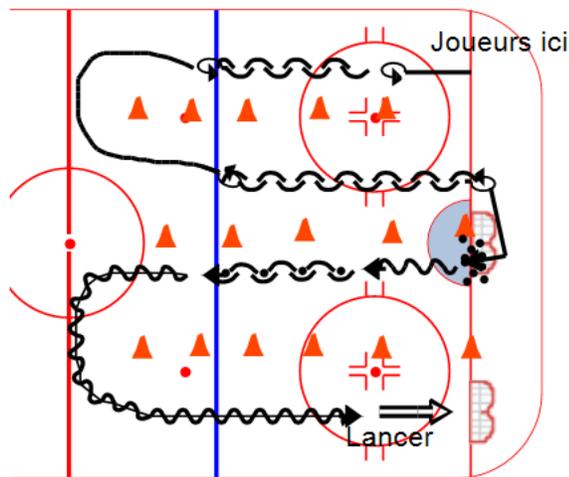
Parcours avec pivot
 Passe et 2 vs 1 - option passe ou lancer

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 18h05 À 18h15

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

Description

Accélérer avec la rondelle en patin avant



Points clés :

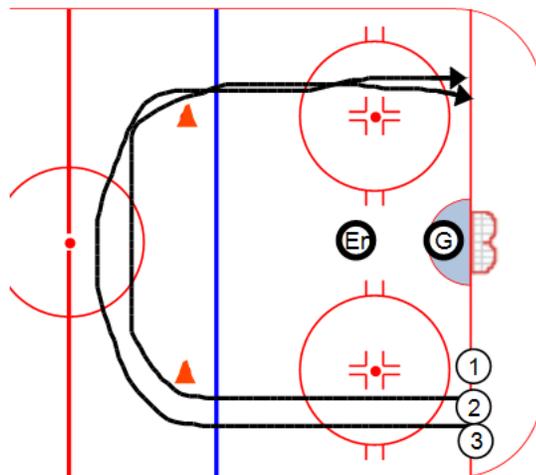
Pivot en équilibre	
Rester au même niveau	

Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 18h15 À 18h25

Titre : Course - départ avant, virage Catégorie #1 : JEUX Catégorie #2 : Course avant

Description

Départ 3 par 3
 Tour des cônes
 Gardien avec entraîneur de gardien
 changer de côté au milieu
 Option: ajouter rondelles
 Pivot au milieu



Points clés :

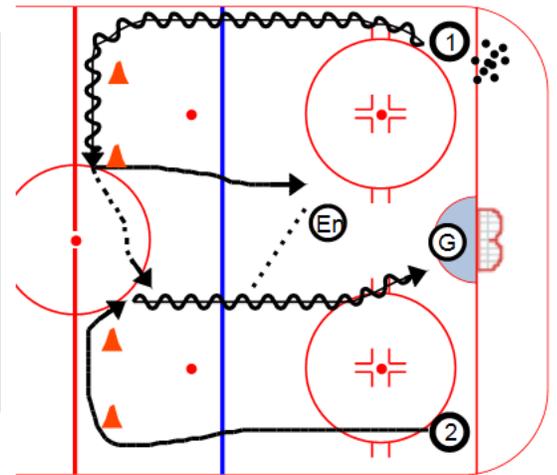
départ rapide	
Accélérer au virage	

Exercice no. : 10 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h25 **À** 18h35

Titre : Passe **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

Joueur 1 patine avec la rondelle
 Passe au joueur 2 au 2e cône
 2 vs 1 contre entraîneur
 Passe ou lancer et aller au retour
 Entraîneur fait le défenseur. Opposition passive



Points clés :

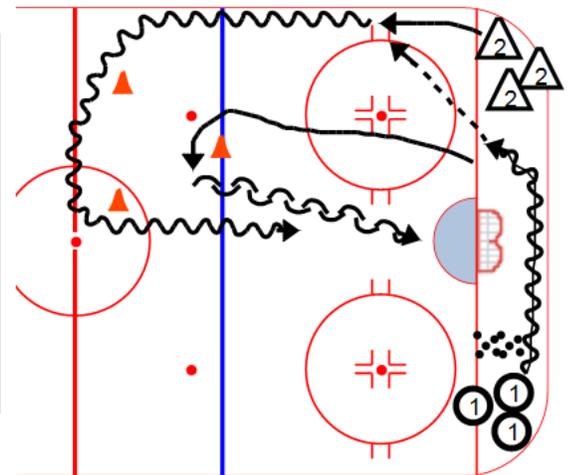
Passe en avant du joueur	<input type="text"/>
Joueur va au retour	<input type="text"/>

Exercice no. : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h35 **À** 18h45

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

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 :

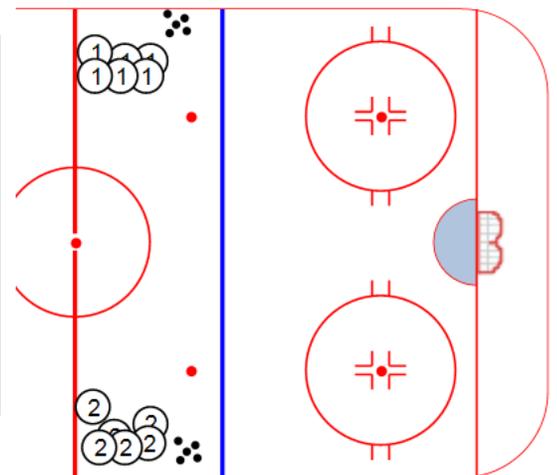
Passe précise	Déf. amener vers le coin
Avant - accélérer	avant - protéger rondelle

Exercice no. : 5 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h45 **À** 18h55

Titre : Confrontation 1,2,3 **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

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 :

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>