

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains - Novice B

Séance No.: 20

Date : Jeudi 15 mars 2010

Heure: 17h30

Durée: 55 min.

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Pleine glace. Pivot. Passe en mouvement. 1 vs 1

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 17h30 À 17h40

RG-Warmup

Titre : Parcours pleine glace

Warm-up virage et pivot

Composantes : _____

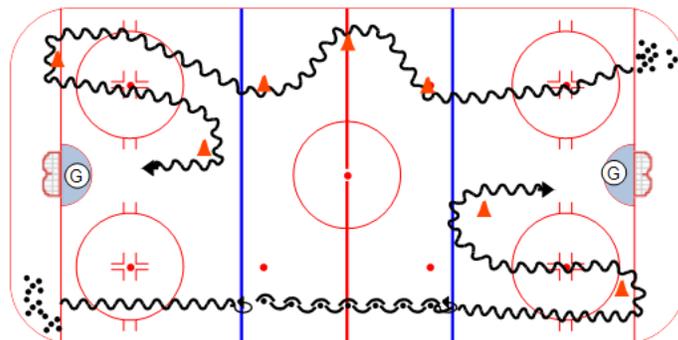
Éléments contenu:

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,
 Pivot à la ligne bleue, patin arrière avec la rondelle jusqu'à l'autre ligne bleue.
 Pivot, patin avant.

Points clés

- Pivot en équilibre
- Accélérer au virage
- Virage brusque
-

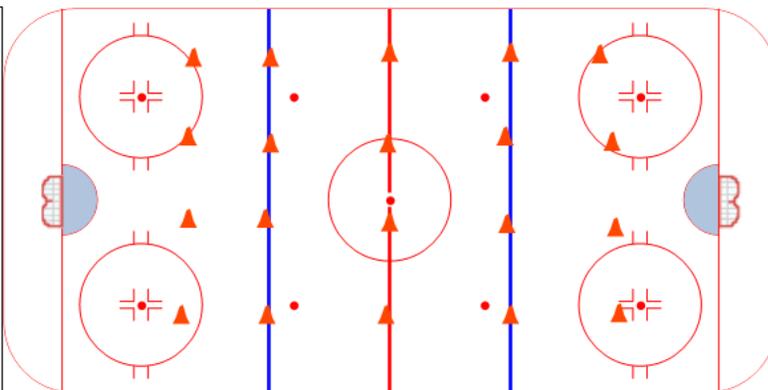


Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 17h40 À 17h50

Titre : Freiner, pivot Éléments contenu: _____ Composantes : _____

Description

4 rangées de 5 cônes
 1- Freinage à chaque cône, départ de côté
 2- Pivot avant-arrière
 3- Pivot arrière-avant



Points clés : Equilibre Croisement -départ côté Pivot en équilibre

Exercice no. : 3 **Durée** : 15 **Minutes** **De** : 17h50 **À** 18h05

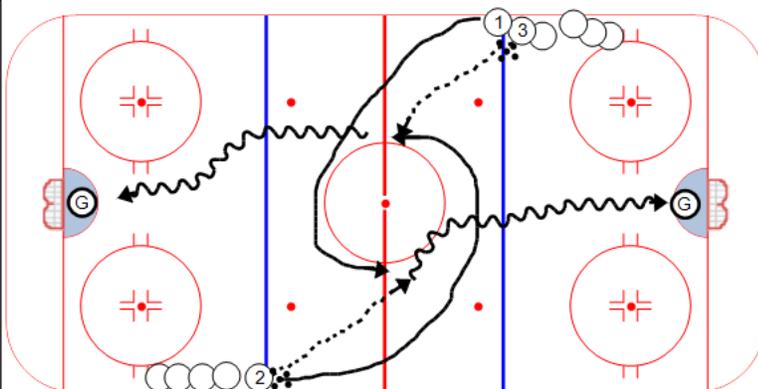
Titre : Passe en mouvement **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

Les joueurs sont à la ligne bleu.
 Joueur 1 fait le tour du cercle au centre, recoit la passe du joueur 2. Il va tirer au but
 Joueur 2 fait le tour du cercle et recoit la passe du joueur 3.

On change de côté au milieu.

Avoir toujours le hockey en avant même si on est sur le revers.



Points clés :

Exercice no. : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h05 **À** 18h15

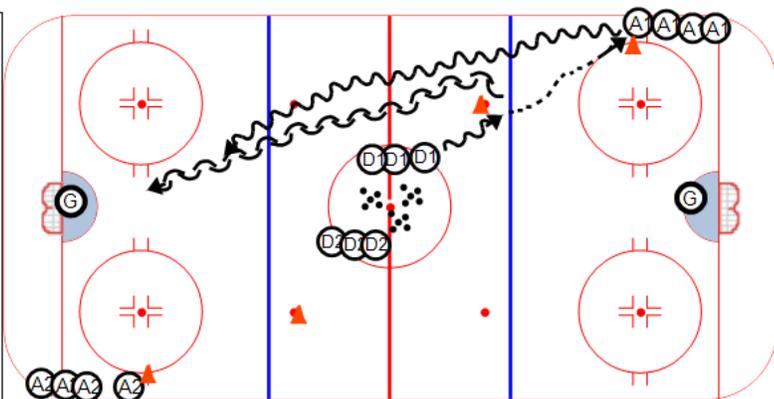
Titre : 1 vs 1 - à partir du centre **Éléments contenu:** **Composantes** :

Description

Rondelles au centre de la glace
 D1 (défenseur) patine avec la rondelle
 D1 fait la passe à A1 (au cône)
 D1 pivote et revient en patin arrière
 A1 patine avec la rondelle
 1 vs 1 entre A1 et D1

Même chose pour D2 et A2.

Le départ se fait en même temps.



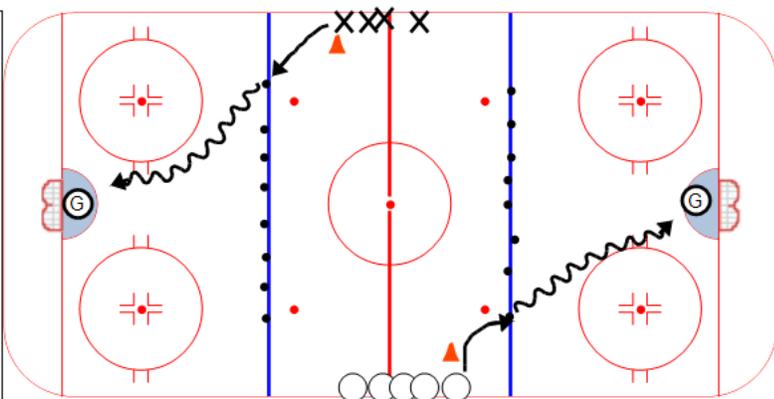
Points clés :

Exercice no. : 5 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 18h15 **À** 18h25

Titre : Jeu - confrontation **Éléments contenu:** **Composantes** :

Description

8 rondelles sur chaque ligne bleue
 Un joueur de chaque équipe patine, prend une rondelle et va vers le but. S'il compte, il va chercher une autre rondelle. S'il ne compte pas, il doit ramener sa rondelle avant que le joueur suivant parte.
 3 buts maximum pour un joueur



Points clés :