



## Séance d'entraînement

Équipe: P3-Riverains

Séance No.: 3

Date : Vend. 6 nov. 2009

Heure: 19h

Duré: 1h

Version No.: \_\_\_\_\_

Préparé par: Richard Graveline

### Objectifs / instructions:

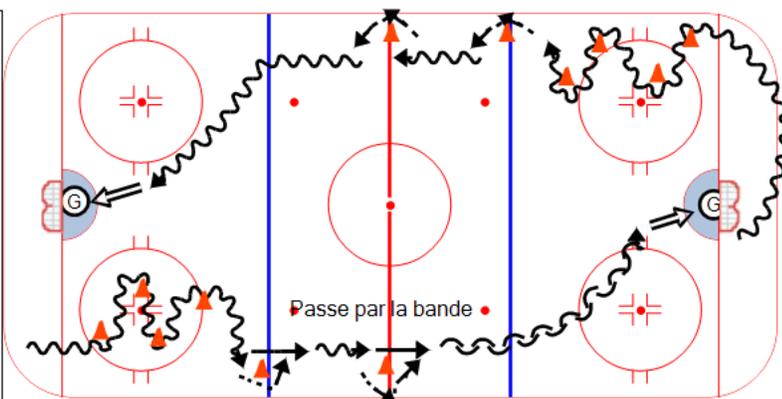
Dek hockey: pratiquer les passes, la feinte par la bande, la sortie de zone

Exercice no. : 1      Durée : 10 Minutes      De : 19h05      À 19h15

Titre : Contrôle de balle      Éléments contenu: \_\_\_\_\_      Composantes : \_\_\_\_\_

#### Description

Parcours en jogging avec contrôle de balle  
Passe par la bande pour lui-même.  
Tir au but



Points clés :

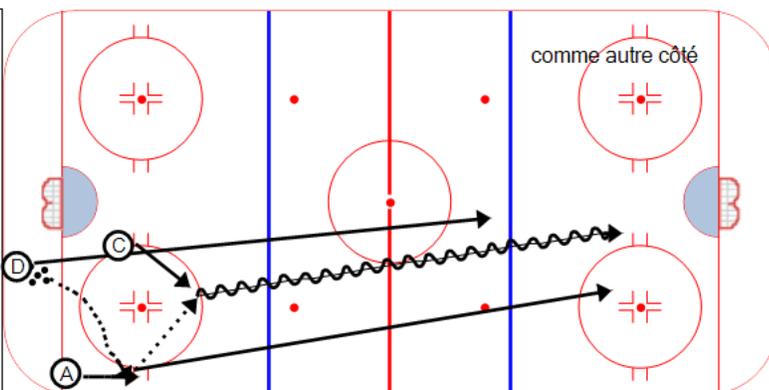
Exercice no. : 2      Durée : 15 Minutes      De : 19h15      À 19h30

Titre : DEK-Sortie zone      Éléments contenu: Début de sortie de zone      Composantes : sortie, def, ailier, centre

#### Description

Sortie de zone Def, ailier, centre  
1- Passe du défenseur à l'ailier qui va se placer en position de sortie de zone  
2- Passe de l'ailier au centre  
Deviens un 2 contre 0  
Faire des passes et éviter le hors jeu  
Le défenseur appuie.

Changer de rôle à chaque fois  
Faire de chaque côté lors du sifflet



Points clés :

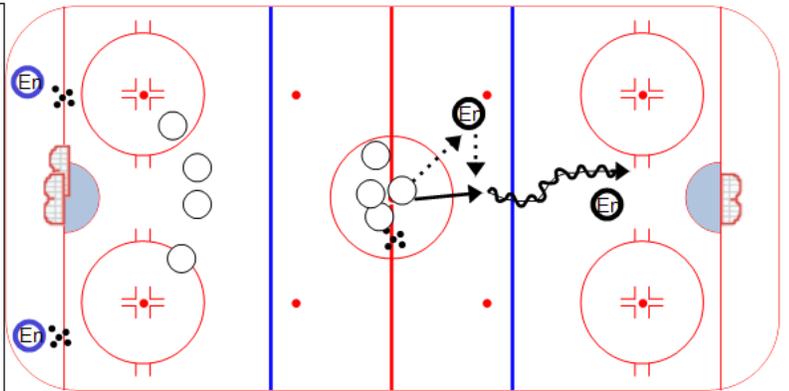
**Exercice no.** : 3A et 3 **Durée** : 15 **Minutes** **De** : 19h30 **À** 19h45

**Titre** : Atelier de tir et passe-feinte **Éléments contenu:** \_\_\_\_\_ **Composantes** : \_\_\_\_\_

### Description

Atelier 1: passe de l'entraîneur au joueur, tir au but  
Variante: avancer avec la balle avant le tir au but

Atelier 2: Passe du joueur vers l'entraîneur.  
Reçoit la passe  
Feinte devant l'entraîneur et choisit de passer

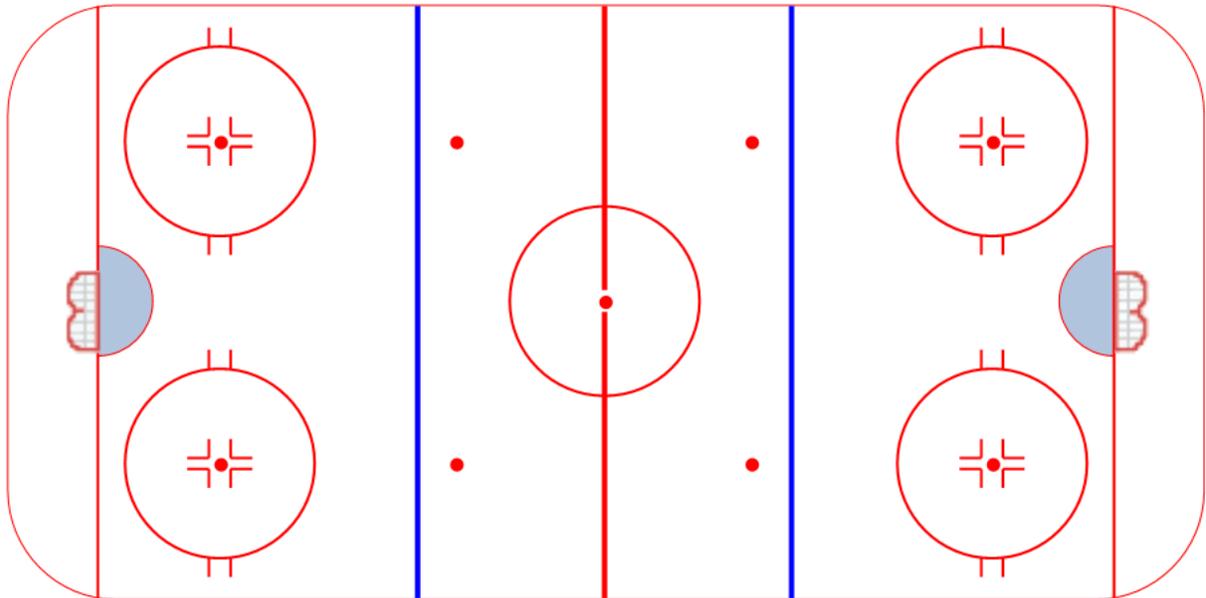


**Points clés** :

**Exercice no.** : 4 **Durée :** Rest **Minutes** **De :** **À :**

**Titre :** Patron exercice - Pleine pag **Catégorie #1 :**  **Catégorie #2 :**

**Éléments contenu:**  **Composantes :**



**Points clés :**

Description