

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: 21

Date : Sam. 20 mars

Heure: 8h

Duré: 40

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

- 1- Parcours sera fait par Steve.
- 2- Pratiquer le warm up de match (5 min.)

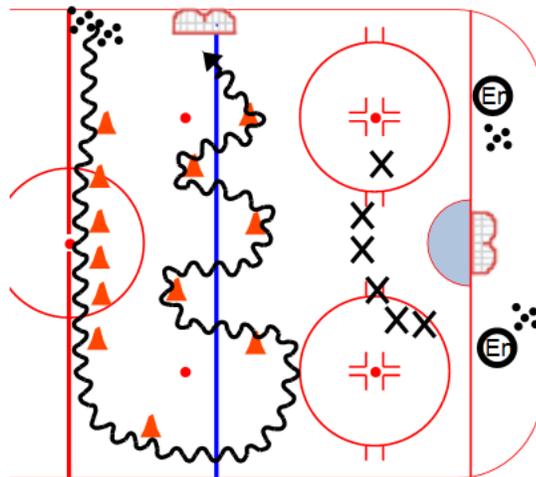
Exercice no. : 3 Durée : 20 Minutes De : 8h15 À 8h35

Titre : Atelier Catégorie #1 : Atelier Catégorie #2 : tir au but et controle de rondel

Description

Atelier 1: contrôle rondelle
 1- 1 patin de chaque côté du cône. La rondelle passe entre chaque cône.
 2- virage brusque
 3- tir au but

Atelier 2: tir au but
 Passe de l'entraîneur en alternance.



Points clés :

Exercice no. : 10 Durée : 10 Minutes De : 8h35 À 8h45

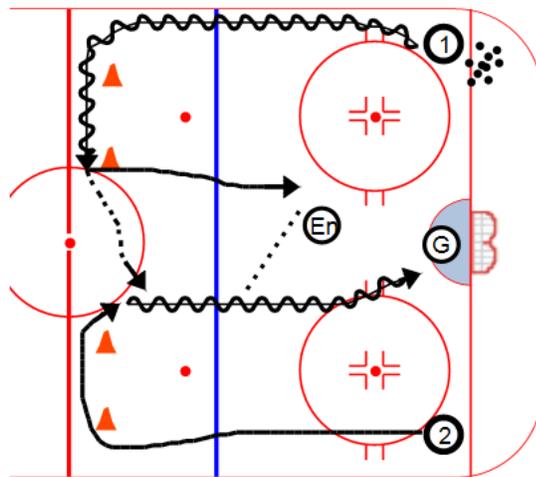
Titre : Passé Catégorie #1 : Passé Catégorie #2 : 2 vs 1

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 :

Exercice no. : 4 Durée : 10 Minutes De : 8h45 À 8h55

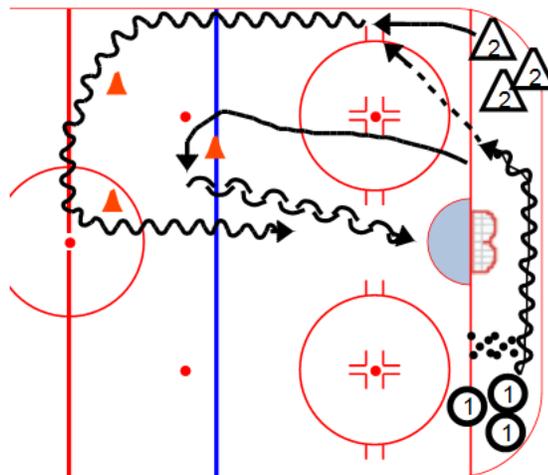
Titre : Sortie de zone déf - ailier et 1 Catégorie #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL Catégorie #2 : 1 VS 1

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