



Séance d'entraînement

Équipe: P4-Riverains

Séance No.: 4

Date : Sam. 7 nov. St-Alphonse

Heure: 16h30

Duré: 1h30

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

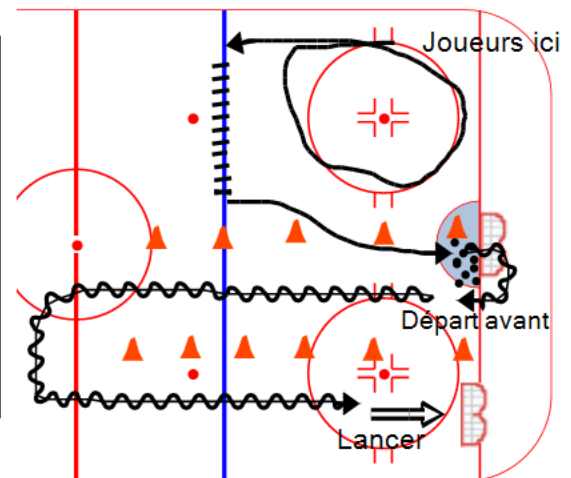
Exercice no. : 1 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 16h35 **À** 16h45

Titre : Réchauffement avec croisement **Catégorie #1 :** RG-Warmup **Catégorie #2 :** Warmup- cercle

Description

- 1- Croisement autour du cercle (regarder à l'intérieur)
- 2- Croiser sur la ligne (regarder vers le fond, patin droit)
- 3- Prendre une rondelle, s'arrêter et faire un départ avant

Au milieu du temps, le croisement se fait par l'autre côté du cercle



Points clés :

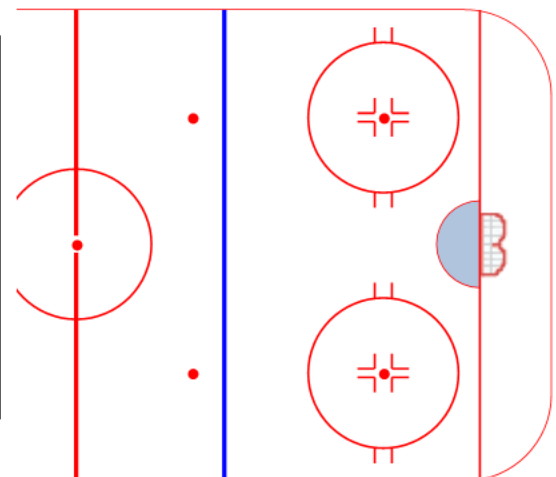
Exercice no. : 2 **Durée :** 10 **Minutes** **De :** 16h45 **À** 16h55

Titre : RG-PowerSkating **Catégorie #1 :** Patin avant **Catégorie #2 :** Départ, allure de train

Description

- 1- Remorque: traîner un autre joueur. Expliquer la poussée et le départ avant, foulée (5 min.)
- 2- Refaire le même exercice sans traîner un joueur (5 min)

Répartir les joueurs de chaque côté du but.
Gardien, warm up et exercice avec coach



Points clés :

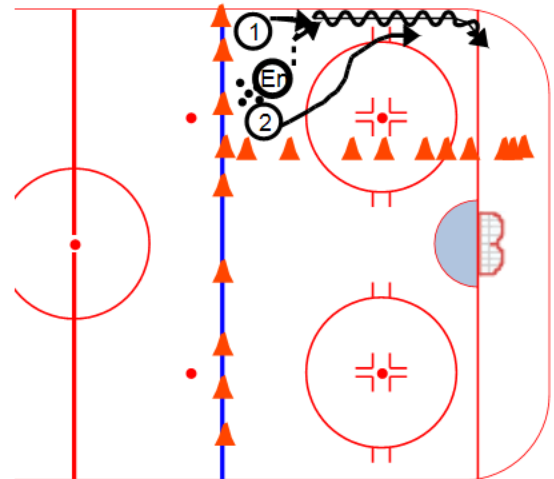
Poussée vers le côté

Allure de train-longue pouss

Exercice no. : 3A **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 16h55 **À** 17h05
Titre : Approche au porteur **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Approche au porteur

Description

Entraîneur fait la passe au joueur 1
 Joueur 1 patine avec (lentement)
 Joueur 2 fait un approche au porteur, épaule à épaule
 Joueur 2 soulève le bâton et prend la rondelle.

**Points clés :**

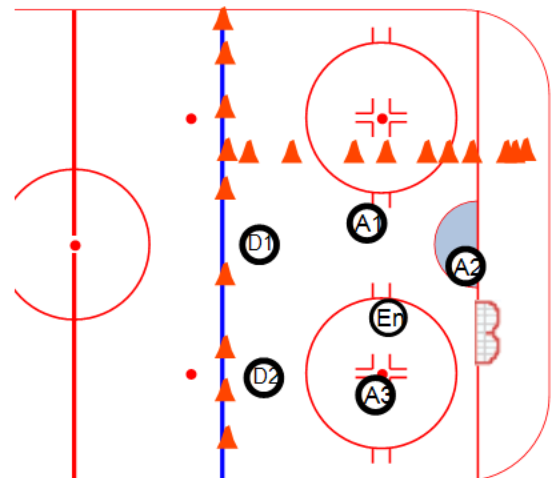
Approche près du joueur

Soulever le bâton

Exercice no. : 3B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 17h05 **À** 17h15
Titre : Passe à 5 joueurs **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Passe

Description

Passe entre les 5 joueurs
 Opposition passive de l'entraîneur

**Points clés :**

Passe précise

Triangle offensif

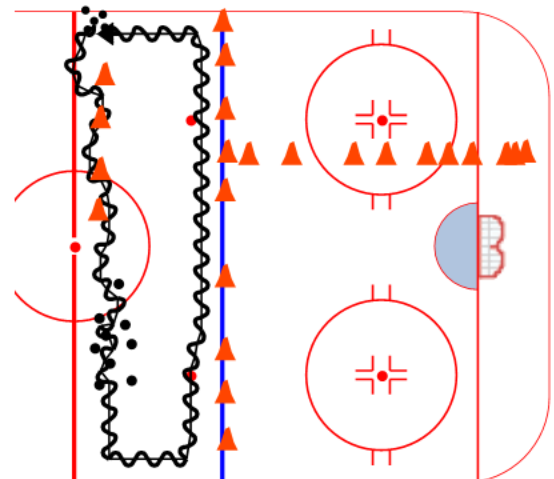
Donner un option de passe

Exercice no. : 3C **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 17h15 **À** 17h25
Titre : Contrôle de rondelle **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Contrôle rondelle

Description

- 1-Dribble entre les cônes
- 2-Passer entre les rondelles (Kovalev)
- 3- Transport de rondelle au retour

Le faire lentement en commençant pour bien contrôler la rondelle

**Points clés :**

Dribble en contrôle

Transport de rondelles

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

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 :

