



## Séance d'entraînement

Équipe: P5-Riverains

Séance No.: 5

Date : Dimanche 8 nov. 2009

Heure: 7h

Durée: 55 min.

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

Préparé par: Richard Graveline

### Objectifs / instructions:

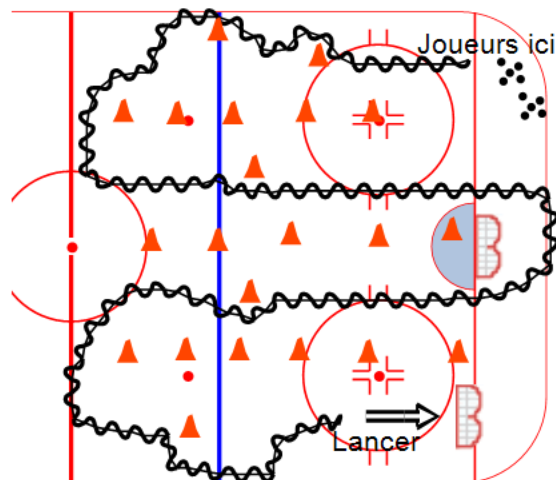
Contrôle rondelle, feinte

Exercice no. : 1      Durée : 10 Minutes      De : 7h      À 7h10  
 Titre : Parcours avec feinte      Catégorie #1 : RG-Warmup      Catégorie #2 : Feinte

### Description

Feinte au premier cône  
 Passe par la bande  
 Feinte au 2e, 3e et 4e cône

Points clés :

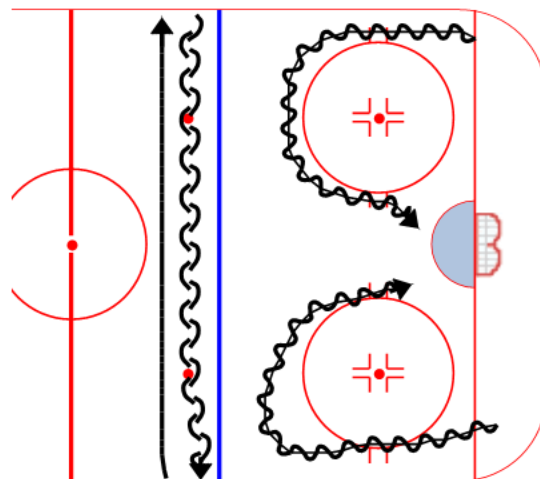


Exercice no. : 2      Durée : 10 Minutes      De : 7h10      À 7h20  
 Titre : Warm up de match      Catégorie #1 : RG-Warmup      Catégorie #2 : Warm up match

### Description

1- Patin avant, cogne bande  
 2- patin arrière, cogne bande  
 3- 3 joueurs par coin, tir au but  
 Chronométré le temps

Points clés :



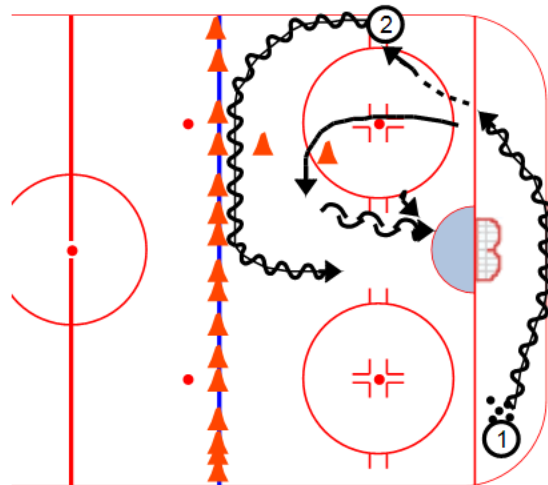
**Exercice no.** : 3A **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 7h20 **À** 7h30

**Titre** : sortie de zone 1 vs 1 atelier **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : Sortie zone

### Description

sortie de zone et 1 vs 1 dans la zone seulement

Passe du déf à l'ailier  
et devient 1 vs 1



**Points clés** :

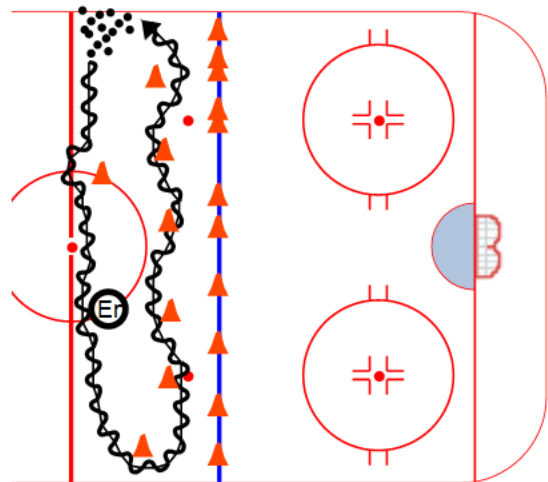
|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

**Exercice no.** : 3B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 7h30 **À** 7h40

**Titre** : Atelier - feinte et controle ronde **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Feinte et contrôle rondelle

### Description

feinte au cône  
feinte devant l'entraîneur



**Points clés** :

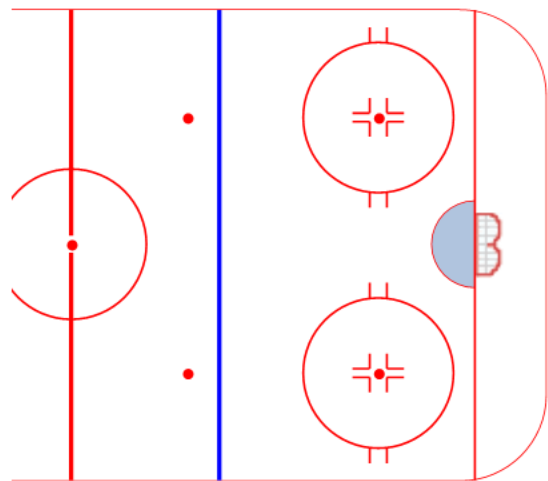
|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

**Exercice no.** : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 7h40 **À** 7h50

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

### Description

2 équipes  
joueur compte  
et ils partent à 2,



**Points clés** :

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |