



Séance d'entraînement

Équipe: P6-Riverains St-Hyacinthe

Séance No.: P6

Date : Dimanche 14 nov. 2009

Heure: 7h

Duré: 55 min.

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Début de sortie de zone avec 1 déf, 1 ailier, 1 centre
Patin: croisement, virage brusque, départ et vitesse

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 7h À 7h10

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

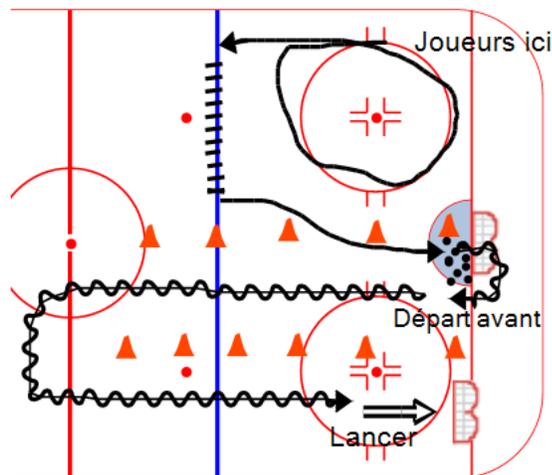
Description

- 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 : 7h10 À 7h20

Titre : Course - départ avant, virage Catégorie #1 : JEUX Catégorie #2 : Course avant

Description

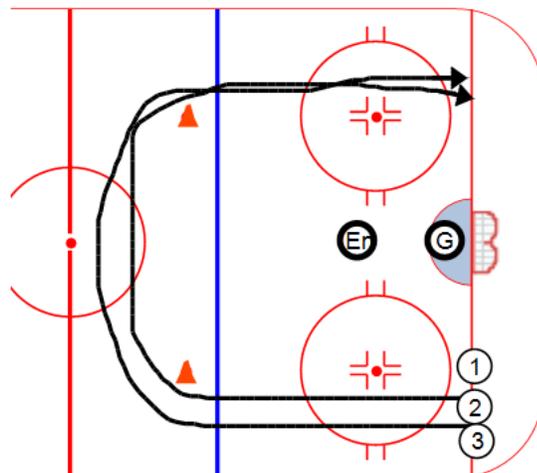
Départ 3 par 3
Tour des cônes
Gardien avec entraîneur de gardien

changer de côté au milieu

Option: ajouter rondelles

Points clés :

| | |
|---------------------|--------------------------|
| départ rapide | Croisement durant virage |
| Accélérer au virage | |



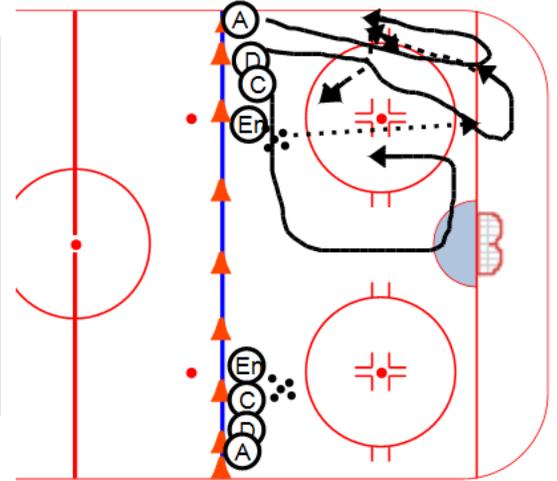
Exercice no. : 3A **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 7h20 **À** 7h30

Titre : sortie zone Déf ailier centre **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

1 entraîneur envoie la rondelle au fond
 Défenseur va la chercher
 Ailier et centre vont se placer pour la sortie de zone
 Passe de défenseur vers ailier
 Passe de l'ailier vers le centre

 C'est le tour de l'autre côté - en alternance



Points clés :

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Positionnement de l'ailier | Centre en mouvement |
| Passe du défenseur | |

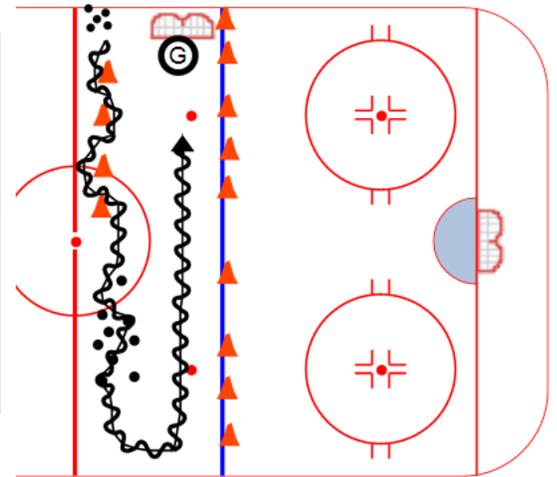
Exercice no. : 3B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 7h30 **À** 7h40

Titre : controle rondelle + tir **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

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

 Le faire lentement en commençant pour bien contrôler la rondelle



Points clés :

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

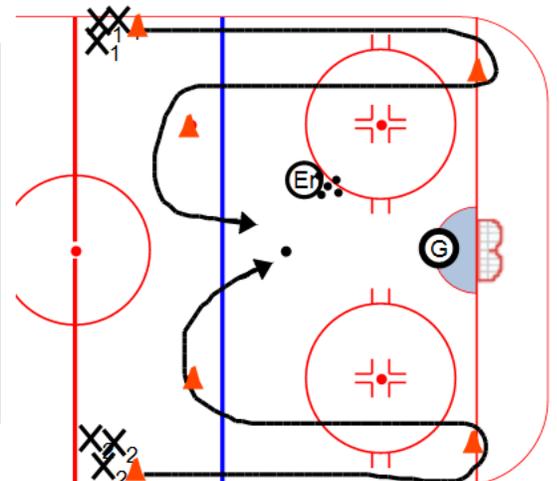
Exercice no. : 4 **Durée** : 15 **Minutes** **De** : 7h40 **À** 7h55

Titre : Course patin avant virage brus **Catégorie #1** : **Catégorie #2** :

Description

course 1 contre 1
 2 virages brusque

 Le joueur qui arrive 2e doit essayer d'enlever la rondelle



Points clés :

| | |
|---------------------|--|
| Virage près du cône | |
| Rôle du 2e joueur | |