



Séance d'entraînement

Équipe: Riverains

Séance No.: P7

Date : sam 21 nov. 2009

Heure: 13h à 14h30

Durée: 1h30

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Contrôle de balle, lancer
Sortie de zone
Passe - hors jeu

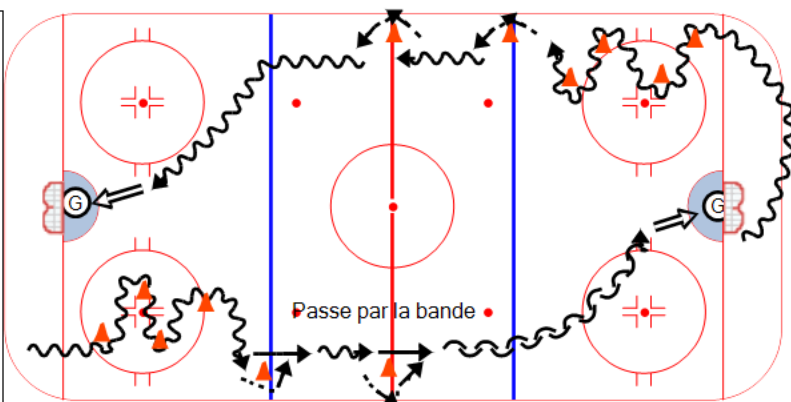
Dernier 30 minutes: jeu à 3 vs 3 ou 4 vs 4
Terminer avec fusillade.

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 13h05 À 13h15

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 : contrôle de la balle passe par la bande Tir

Exercice no. : 2 Durée : 10 Minutes De : 13h15 À 13h25

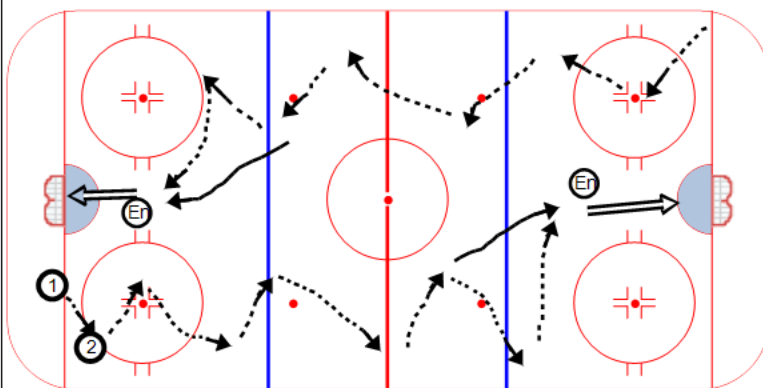
Titre : Passe 2 par 2 Catégorie #1 : Passe Catégorie #2 : Passe 2 par 2 pleine glace

Description

Passe 2 par 2

Attention au hors-jeu - mettre une ligne pour le hors jeu avec du tape
Passe pour amener le tir au but

2e joueur doit aller au retour



Points clés : Hockey sur la glace Prêt à recevoir passe Feinte

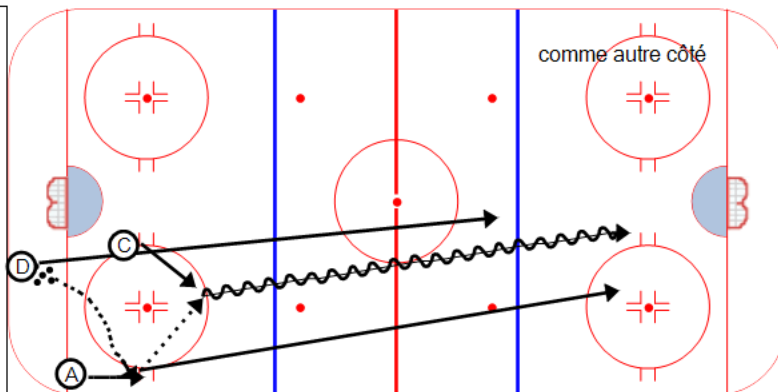
Exercice no. : 3 **Durée** : 15 **Minutes** **De** : 13h25 **À** 13h40

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
 Devient 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 :

Position

Passe précise

Attention au hors jeu

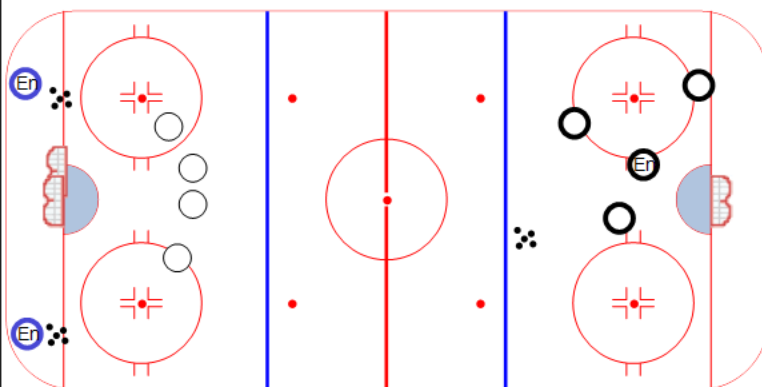
Exercice no. : 4 **Durée** : 20 **Minutes** **De** : 13h40 **À** 14h

Titre : Atelier tir et triangle offensif **Catégorie #1** : DEK-Atelier **Catégorie #2** : Tir au but + triangle offensif

Description

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

Atelier 2: expliquer le triangle offensif. Faire passe à 3 sans opposition.
 Changer les joueurs. Ensuite, entraîneur fait opposition passive



Points clés :