

Séance d'entraînement

Équipe: Riverains de St-Hyacinthe

Séance No.: P8

Date : Sam. 28 nov. 2009

Heure: 16h30

Durée: 1h30

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

Equilibre, agilité, départ avant, feinte, passe, 1 vs 1

Exercice no. : 1

Durée : 10

Minutes

De : 16h35

À 16h45

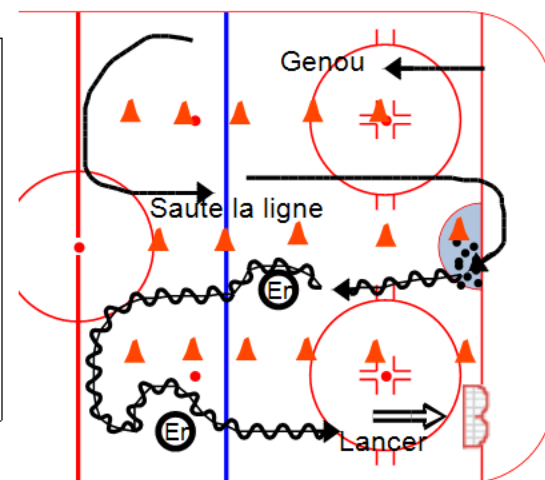
Titre : Parcours 4 corridors - équilibre

Catégorie #1 : RG-Warmup

Catégorie #2 : Equilibre

Description

- 1- Un genou à terre, suivi de l'autre genou à terre
- 2- Sauter la ligne bleue
- 3- Prend la rondelle, déjoue entraîneur
- 4- Déjoue entraîneur
- 5- Lancer



Points clés :

Reprise de l'équilibre

Feinte

Contrôle de rondelle

Exercice no. : 2

Durée : 10

Minutes

De : 16h45

À 16h55

Titre : Course - départ avant, virage

Catégorie #1 : JEUX

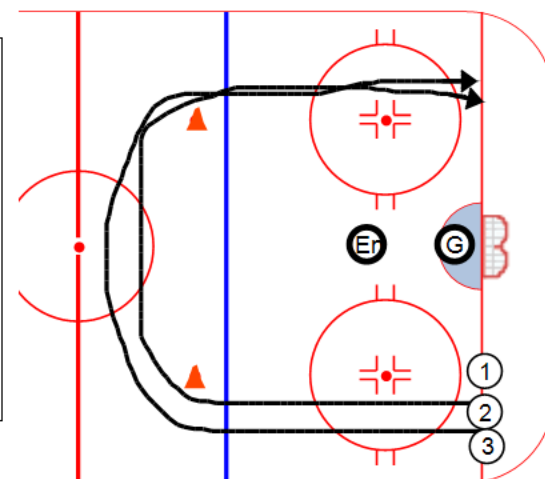
Catégorie #2 : Course avant

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

Accélérer au virage

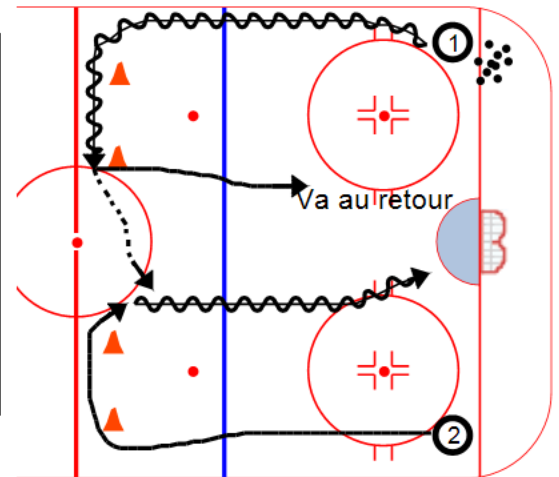
Exercice no. : 3 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 16h55 **À** 17h05
Titre : Passe **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : Passe, tir, retour

Description

Joueur 1 patine avec la rondelle
 Passe au joueur 2 au 2e cône
 Joueur 2 va au but et prend un lancer

Joueur 1 va au retour

Attention au hors jeu.
 changer de côté à chaque fois.



Points clés :

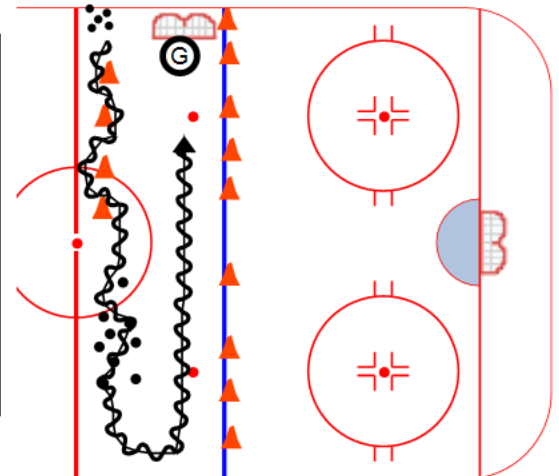
Passe en avant du joueur	
Joueur va au retour	

Exercice no. : 4A **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 17h05 **À** 17h35
Titre : controle rondelle + tir **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Controle rondelle

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



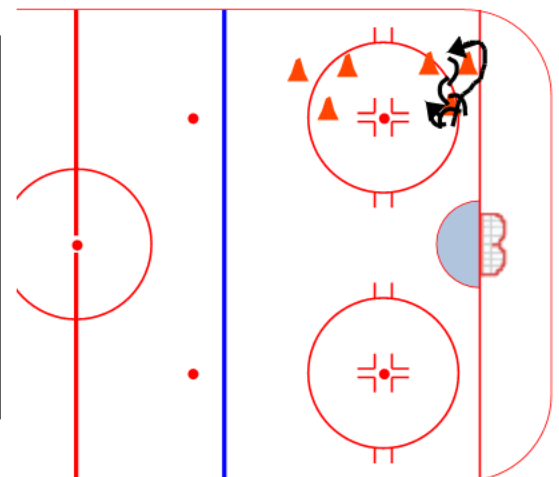
Points clés :

Exercice no. : 4B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 17h05 **À** 17h35
Titre : Pivot avant - arrière **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Pivot

Description

- 1- Patin avant vers un cône
- 2- Pivot patin arrière
- 3- A l'autre cône

Toujours regarder dans la même direction



Points clés :

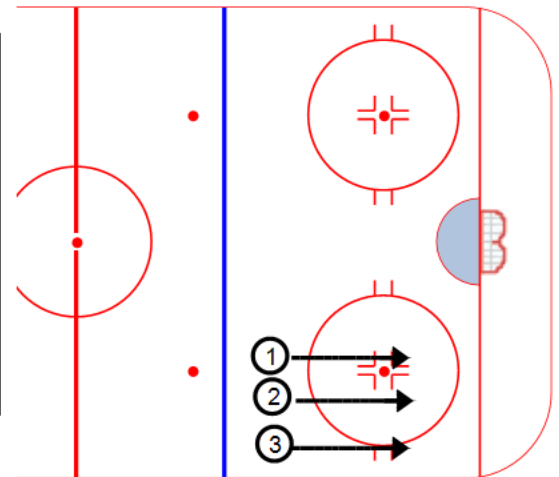
Pied en mouvement	
Rester au même niveau	

Exercice no. : 4C **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 17h05 **À** 17h35
Titre : Départ avant et laisser glisser **Catégorie #1** : Atelier **Catégorie #2** : Départ avant

Description

Technique de départ avant
 Patin en position de départ
 4 coups de patin et laisse glisser
 Les 3 joueurs reviennent au centre.

Variante. Départ avant et va chercher une rondelle
 1 joueur à la fois.

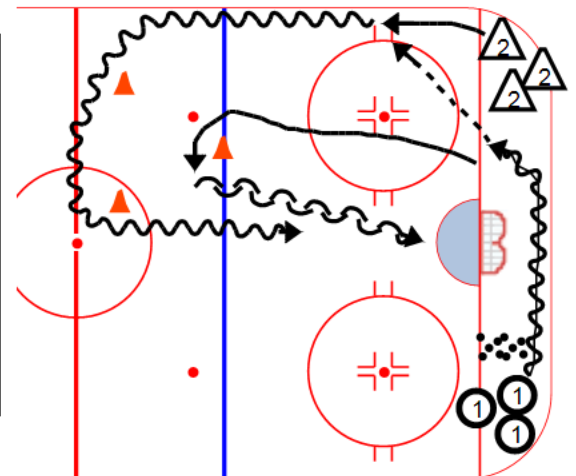


Points clés :

Exercice no. : 5 **Durée** : 15 **Minutes** **De** : 17h35 **À** 17h50
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



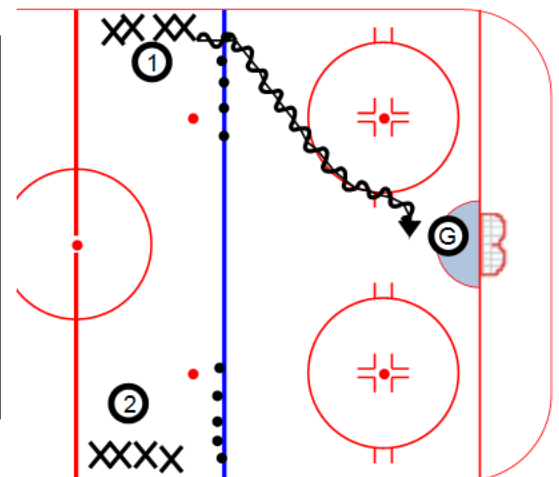
Points clés :

Passe précise	Déf. amener vers le coin
Avant - accélérer	avant - protéger rondelle

Exercice no. : 6 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 17h50 **À** 18h
Titre : 5 rondelles **Catégorie #1** : Jeu **Catégorie #2** : Confrontation

Description

Equipe 1: 1 joueur prend une rondelle pour aller compter
 S'il compte, il vient chercher une autre rondelle et retourne
 S'il ne marque pas, il doit ramener la rondelle et c'est au tour de l'équipe 2.
 L'équipe qui compte les 5 buts gagne.



Points clés :
