

Séance d'entraînement

Équipe: P10-Novice B- Riverains

Séance No.: 10

Date : Lundi 21 déc. 2009

Heure: 13h30

Duré: 1h

Version No.: _____

Préparé par: Richard Graveline

Objectifs / instructions:

2 premiers exercices en pleine glace avec l'équipe de Martin Laperle.

Exercice no. : 1 Durée : 10 Minutes De : 13h30 À 13h40

Titre : Réchauffement pleine glace Éléments contenu: _____ Composantes : _____

Description

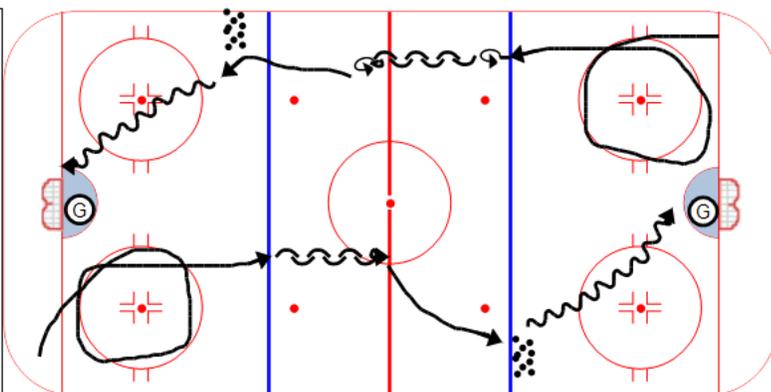
Joueurs dans les 2 coins de la patinoire

Croisement sur le cercle (direction différente pour les 2 cercles)

Pivot - patin arrière

Pivot - patin avant

Prend la rondelle et va faire un tir au but (on ne déjoue pas, on tire)



Points clés :

Exercice no. : 2 Durée : 15 Minutes De : 13h40 À : 13h55

Titre : Passé en mouvement Catégorie #1 : Catégorie #2 :

Description

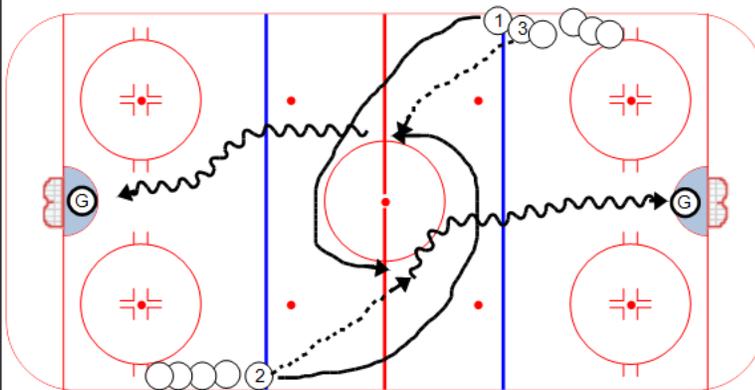
Les joueurs sont à la ligne bleu.

Joueur 1 fait le tour du cercle au centre, reçoit la passe du joueur 2. Il va tirer au but

Joueur 2 fait le tour du cercle et reçoit la passe du joueur 3.

On change de côté au milieu.

Avoir toujours le hockey en avant même si on est sur le revers.



Points clés :

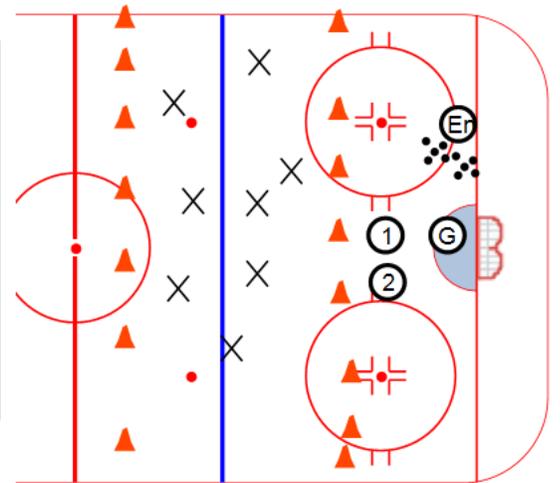
Exercice no. : 3 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 13h55 **À** 14h05

Titre : Tous en mouvement avec rond **Catégorie #1** : TECHNIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : Controle rondelle

Description

Tous les joueurs se déplacent avec une rondelle entre dans la section formée par les cônes.
 Lever la tête. Au sifflet, on accélère.
 La zone diminue graduellement

Dans la section du gardien, 2 joueurs reçoivent les passes de l'entraîneur et tire au but.



Points clés :

Lever la tête	
Toujours en contrôle	

Exercice no. : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 14h05 **À** 14h15

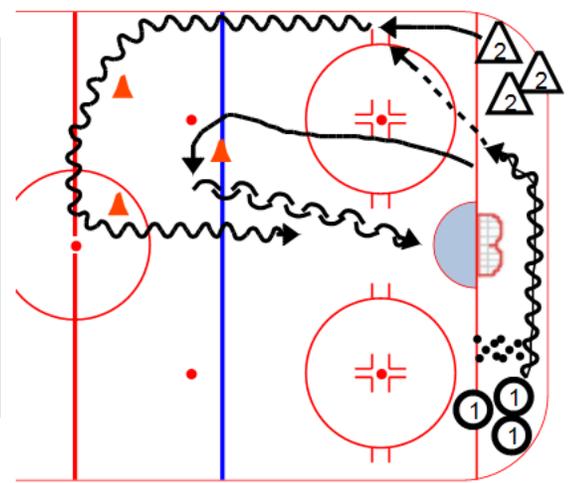
Titre : Sortie de zone déf - ailier et 1 **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : 1 VS 1

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

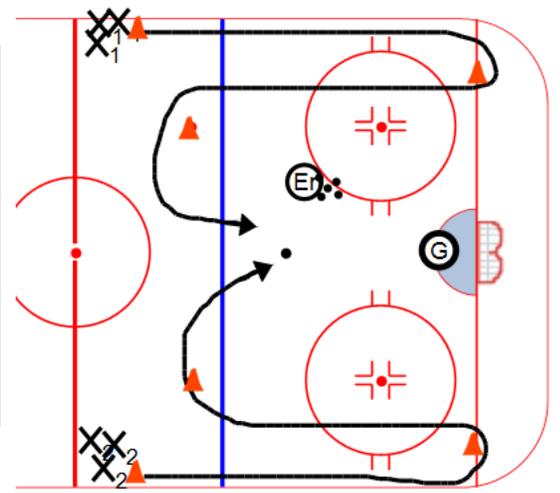
Exercice no. : 5 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 14h15 **À** 14h25

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

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	