

## Séance d'entraînement

Équipe: Riverains Nov. B

Séance No.: 11

Date : 23 déc. 2009

Heure: 8h30

Duré: 1h

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

Préparé par: Richard Graveline

### Objectifs / instructions:

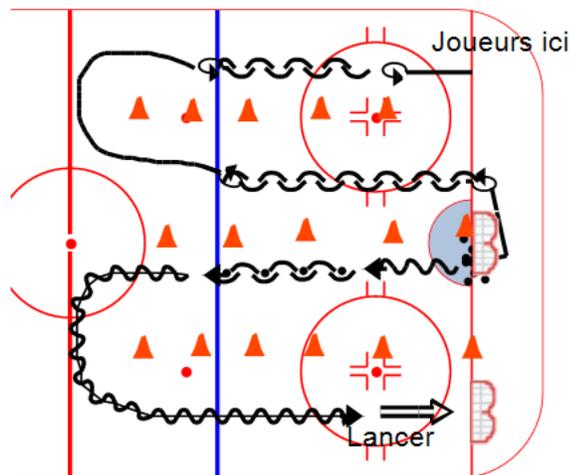
Nouveau: protection de rondelle. Echec avant 1 joueur et passe devant le but. début du 2 vs 1

Exercice no. : 1      Durée : 10 Minutes      De : 8h30      À 8h40

Titre : Pivot patin arrière      Catégorie #1 : RG-Warmup      Catégorie #2 : Pivot patin arrière

### Description

Accélérer avec la rondelle en patin avant



Points clés :

Pivot en équilibre

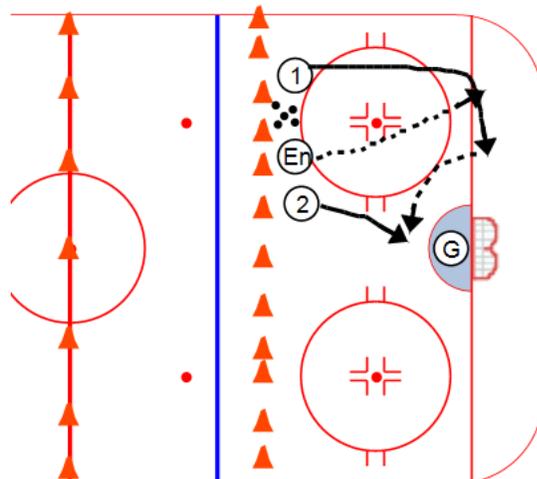
Rester au même niveau

Exercice no. : 2A      Durée : 10 Minutes      De : 8h40      À 8h50

Titre : Echec avant et passe devant b      Catégorie #1 : TACTIQUE INDIVIDUEL      Catégorie #2 : Echec avant et passe

### Description

Entraîneur lance la rondelle au fond de la zone  
 Joueur 1 va chercher la rondelle  
 Joueur 2 se place devant le but  
 Passe du joueur 1 au joueur 2  
 Tir au but



Points clés :

J1-Rush vers la rondelle

Passe précise

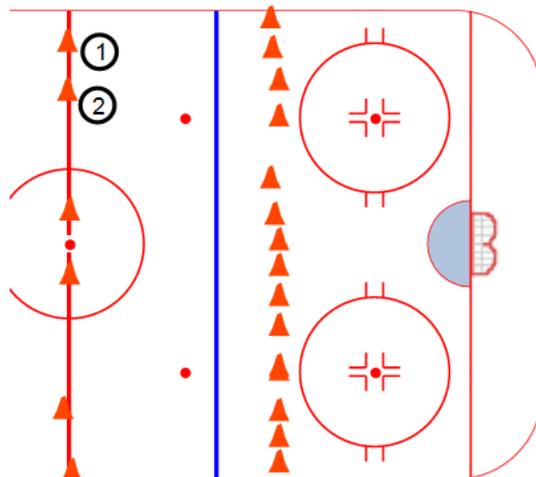
J2-hockey sur la glace

**Exercice no.** : 2B **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 8h50 **À** 9h00

**Titre** : Protection rondelle - 1 vs 1 **Catégorie #1** : TACTIQUE INDIVIDUEL **Catégorie #2** : Protection de rondelle

**Description**

Démontrer la protection de rondelle. Corps entre la rondelle et le joueur adverse.  
 Exercice 2 par 2  
 Joueur 1 a la rondelle  
 Il doit protéger la rondelle.  
 Joueur 2 lui met de la pression pour enlever la rondelle  
 Changer les rôles fréquemment



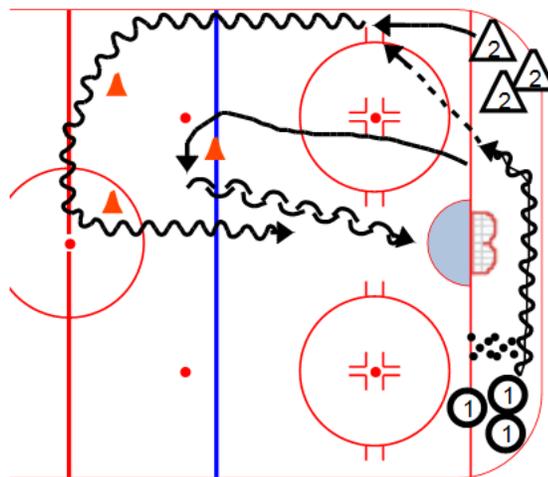
**Points clés** : Corps protège la rondelle

**Exercice no.** : 3 **Durée** : 15 **Minutes** **De** : 9h **À** 9h15

**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  
 On changera l'exercice pour faire un 2 vs 1.



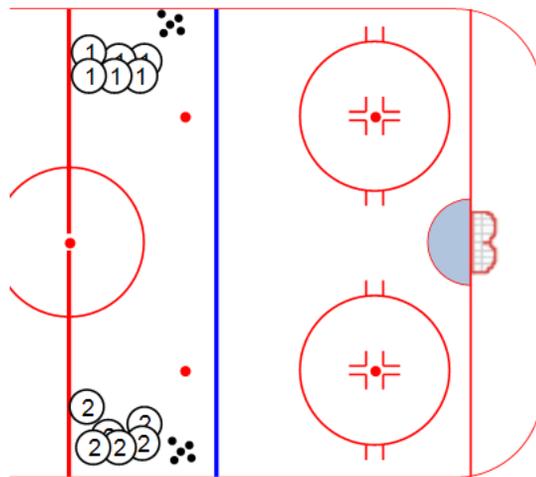
**Points clés** : Passe précise, Déf. amener vers le coin, Avant - accélérer, avant - protéger rondelle

**Exercice no.** : 4 **Durée** : 10 **Minutes** **De** : 9h15 **À** 9h25

**Titre** : Confrontation 1,2,3 **Catégorie #1** : Jeu **Catégorie #2** : Confrontation

**Description**

Diviser en 2 équipes  
 La première équipe qui compte avec 3 joueurs gagnent  
 Joueur de l'équipe 1 part, s'il compte, ils vont à 2 joueurs. S'il ne compte pas, c'est à l'autre équipe avec 1 joueur



**Points clés** :