



Ligue Rhône-Alpes

## Séance d'entraînement

Équipe: Roller In Line HockeySéance No.: 4Date : 12/05/09Heure: 11h21Duré: 15'

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

Préparé par: Fabrice Aye

### Objectifs / instructions:

Travail de la sortie de zone par l'aile simple

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : 15' Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Sortie de zone

Titre : SDZ aile simple avec une entrée de zone

Sortie de zone par l'aile simple

Composantes : \_\_\_\_\_

### Éléments contenu:

#### Description

L'arrière patine en marche arrière vers la cage et récupère un palet et effectue une passe à l'avant. L'avant réceptionne et passe à l'autre avant qui a pris de la vitesse dans le centre du terrain. L'avant patine avec le palet et va réaliser un demi tour autour du cône pour faire soit une passe en appui soit en soutien pour un shoot rapide. L'arrière continue son action, reçoit une passe pour un lancé. Les avants restent placés devant la cage pour la déviation/rebond.

#### Points clés

Qualité  
passe/réception

Timing

Lancé

