



# Programme de développement Loz | Hockey

Développer un tir puissant et précis

Description	Séance #1	Séance #2	Séance #3	Séance #4	Extra	Extra	Extra
	Inscrit tes initials dans les cases appropriées						
<b>Semaine #1</b>							
<b>Séance #1 et #3</b>							
2 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle lourde</i>							
30 Lancer balayé							
<i>Rondelle normale</i>							
30 Lancer balayé							
<b>Séance #2 et #4</b>							
2 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle lourde</i>							
30 Lancer du poignet							
<i>Rondelle normale</i>							
30 Lancer du poignet							
<b>Séance extra (idées)</b>							
Répète une des séances de la semaine							
Joue une partie de "Call ta shot"							
Pratique tes lancers frappés							
Pratique tes lancers du revers							
<b>Semaine #2</b>							
<b>Séance #1 et #3</b>							
2 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle lourde</i>							
10 Lancer balayé - coin bas gauche							
10 Lancer balayé - coin bas droit							
10 Lancer balayé - coin haut gauche							
10 Lancer balayé - coin haut droit							
<i>Rondelle normale</i>							
10 Lancer balayé - coin bas gauche							
10 Lancer balayé - coin bas droit							
10 Lancer balayé - coin haut gauche							
10 Lancer balayé - coin haut droit							
<b>Séance #2 et #4</b>							
2 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle lourde</i>							
10 Lancer du poignet - coin bas gauche							
10 Lancer du poignet - coin bas droit							
10 Lancer du poignet - coin haut gauche							
10 Lancer du poignet - coin haut droit							
<i>Rondelle normale</i>							
10 Lancer du poignet - coin bas gauche							
10 Lancer du poignet - coin bas droit							
10 Lancer du poignet - coin haut gauche							
10 Lancer du poignet - coin haut droit							
<b>Séance extra (idées)</b>							
Répète une des séances de la semaine							
Joue une partie de "Call ta shot"							
Pratique tes lancers frappés							
Pratique tes lancers du revers							

Description	Séance #1	Séance #2	Séance #3	Séance #4	Extra	Extra	Extra
	Inscrit tes initials dans les cases appropriées						
<b>Semaine #3</b>							
<b>Séance #1 et #3</b>							
3 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle lourde</i>							
10 Lancer balayé - coin bas gauche							
10 Lancer balayé - coin bas droit							
10 Lancer balayé - coin haut gauche							
10 Lancer balayé - coin haut droit							
10 Lancer balayé - entre les jambes							
<i>Rondelle normale</i>							
10 Lancer balayé - coin bas gauche							
10 Lancer balayé - coin bas droit							
10 Lancer balayé - coin haut gauche							
10 Lancer balayé - coin haut droit							
10 Lancer balayé - entre les jambes							
<b>Séance #2 et #4</b>							
3 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle lourde</i>							
10 Lancer du poignet sur réception - coin bas gauche							
10 Lancer du poignet sur réception - coin bas droit							
10 Lancer du poignet sur réception - coin haut gauche							
10 Lancer du poignet sur réception - coin haut droit							
10 Lancer du poignet sur réception - entre les jambes							
<i>Rondelle normale</i>							
10 Lancer du poignet sur réception - coin bas gauche							
10 Lancer du poignet sur réception - coin bas droit							
10 Lancer du poignet sur réception - coin haut gauche							
10 Lancer du poignet sur réception - coin haut droit							
10 Lancer du poignet sur réception - entre les jambes							
<b>Séance extra (idées)</b>							
Répète une des séances de la semaine							
Joue une partie de "Call ta shot"							
Pratique tes lancers frappés							
Pratique tes lancers du revers							
<b>Semaine #4</b>							
<b>Toutes les séances</b>							
3 Séries de wrist roller							
<i>Rondelle normale</i>							
3 But consécutif - Lancer au choix - coin bas gauche							
3 But consécutif - Lancer au choix - coin bas droit							
3 But consécutif - Lancer au choix - coin haut gauche							
3 But consécutif - Lancer au choix - coin haut droit							
3 But consécutif - Lancer au choix - entre les jambes							
<b>Séance extra (idées)</b>							
Répète une des séances de la semaine							
Joue une partie de "Call ta shot"							
Pratique tes lancers frappés							
Pratique tes lancers du revers							