

Objectifs de la séance : 1. Présenter : patiner et tirer, les virages brusques

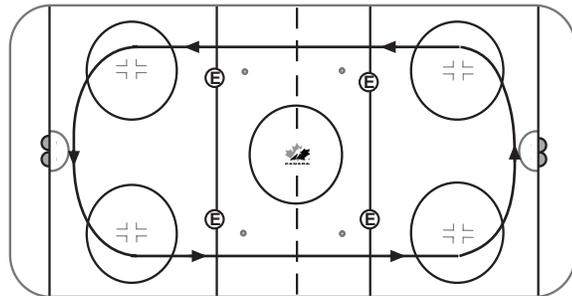
2. Réviser : les coupes en C, les foulées en patinage arrière, l'arrêt à deux pieds, tricoter avec la rondelle, manier le bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.1.09/1.4.12/1.5.04)

Patinage libre dans le sens des aiguilles d'une montre; entre les lignes bleues, coupes en C en alternance en patinage arrière, glisser en fléchissant les genoux, foulées exagérées, glisser sur un pied en patinage arrière, accélérer.



20 MIN

ATELIER 1

1. PATINER ET TIRER

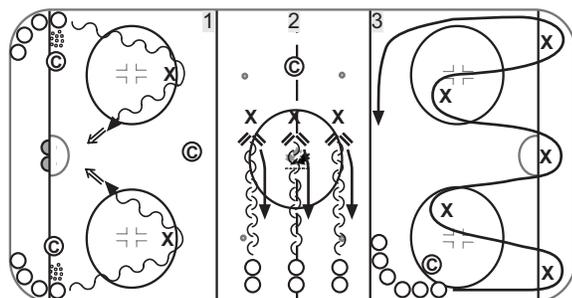
Répartir les joueurs dans deux coins. Placer des rondelles supplémentaires dans les coins. Installer des cônes sur le haut de chaque cercle. Les joueurs transportent la rondelle du coin, contournent les cônes et tirent de la zone privilégiée. Envoyer les joueurs en succession rapide.

2. ARRÊT DES DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

Réviser les foulées en patinage arrière. Demander aux joueurs de marcher à reculons en tournant les orteils vers l'intérieur pour favoriser le transfert du poids d'un pied à l'autre. Les joueurs se placent deux par deux. Placer un cône à environ 20 m de l'autre côté de la glace pour chaque équipe de deux. Le 1 joueur effectue des coupes en C pour démarrer puis se rend au cône en patinage arrière où il effectue un arrêt avec les deux pieds. Le joueur revient vers son partenaire qui effectue alors le même exercice. L'entraîneur surveille la forme et commente.

3. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

Réviser et faire la démonstration des points-clés. Préparer un tracé en zigzag avec des cônes. Les joueurs doivent effectuer un virage brusque autour de chaque cône. Les joueurs prennent le départ lorsque le joueur qui les précède atteint le deuxième cône. Les entraîneurs commentent.



20 MIN

ATELIER 2

1. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

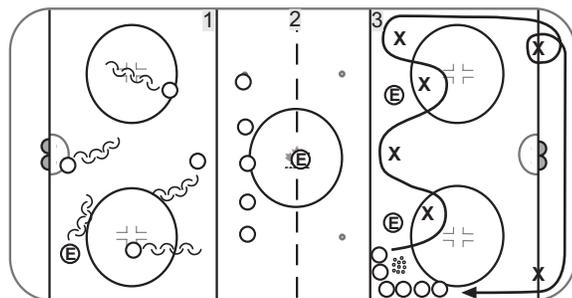
L'entraîneur est celui qui l'a. Tous les joueurs et les entraîneurs effectuent un patinage arrière en tout temps. Les joueurs touchés aident l'entraîneur qui l'a. Les joueurs libres portent leur bâton et doivent le mettre de côté lorsqu'ils ont été touchés (pour que les autres sachent qu'ils ont été touchés). Le dernier joueur restant est déclaré gagnant.

2. MANIÈRE DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04/2.1.05/2.1.06)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de suivre un schéma étroit, large, une combinaison étroite large et de déplacer la rondelle devant, sur le côté et devant, tout en se tenant sur le pied droit. Répéter avec le pied gauche.

3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Le joueur tricote avec la rondelle entre les cônes 1 à 4, fait un virage de 360° autour du cône 5, manie le bâton entre les cônes 5 et 6 et effectue un virage en glissant autour du cône 6 avant de retourner au point de départ.

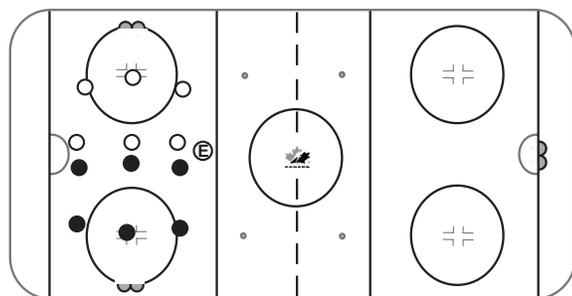


10 MIN

JEU AMUSANT

SOCCER

Jouer au soccer sur la largeur de la patinoire sans bâtons.

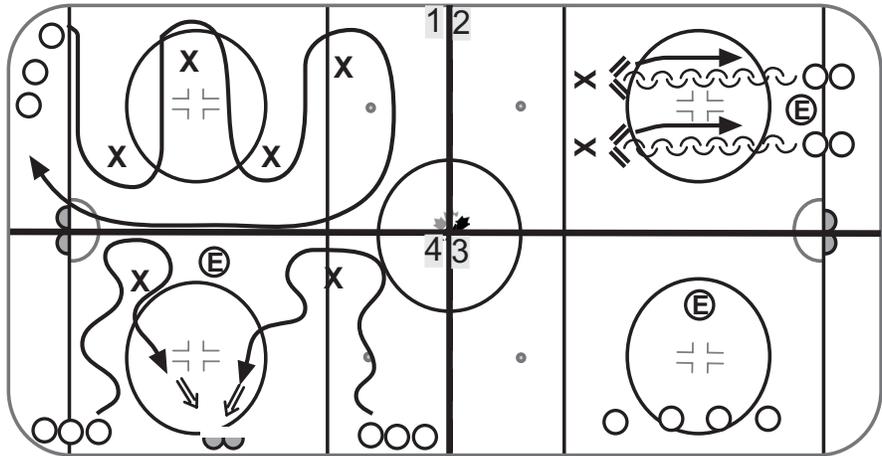


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3

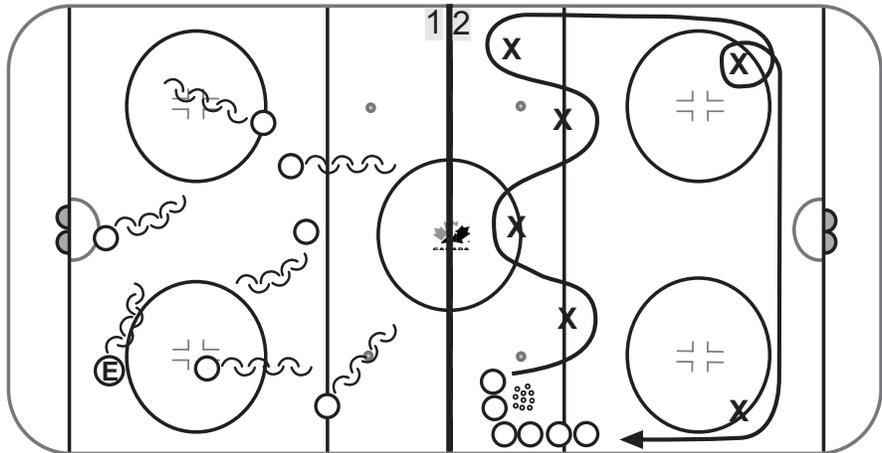
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
2. ARRÊT DES DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04/2.1.05/2.1.06)
4. PATINER ET TIRER



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE
2. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PATINER ET TIRER
2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
3. ARRÊT DES DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04/2.1.05/2.1.06)
6. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

