

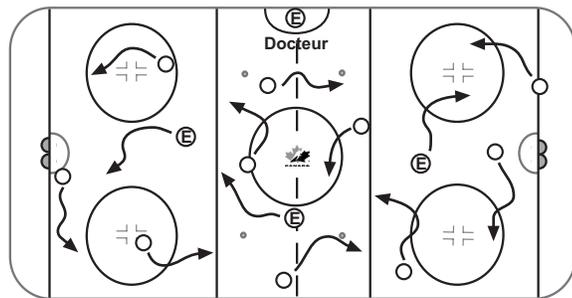
- Objectifs de la séance :
1. Présenter : la passe et la réception de passe du coup droit
 2. Réviser : la base, le départ en V, les virages brusques, l'arrêt à un pied, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, le maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.03/1.1.04/16.04/1.1.12)

Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : équilibre sur un pied, sauter sur un pied, 360°, croisements – trois croisements latéraux rapides.



20 MIN

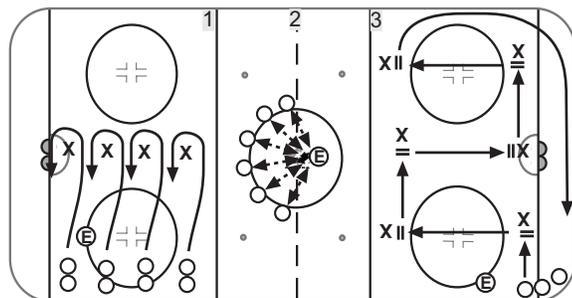
ATELIER 1

1. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

Réviser les points-clés du départ vers l'avant et faire la démonstration en position stationnaire afin de faciliter l'organisation. Les joueurs adoptent la position de base. Au signal, ils pratiquent l'ouverture des patins en « V » en tournant les orteils vers l'extérieur. Ouvrir le plus grand possible. Les joueurs forment des équipes de deux. Placer des cônes à mi-chemin de la patinoire à raison d'un cône pour deux joueurs. Au signal, le premier joueur de chaque ligne ouvre les patins en « V », fait 4-5 foulées en courant, continue à patiner jusqu'au cône, exécute un virage brusque autour du cône et retourne à son partenaire qui fait la même chose. Surveiller la forme et apporter les correctifs nécessaires. Exercice continu. Changer la direction des virages à mi-chemin de l'exercice.

2. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)

Réviser les points-clés de la réception d'une passe sur le coup droit. Diviser le groupe en un nombre d'équipes correspondant au nombre d'entraîneurs. Les équipes se placent dans la position illustrée, l'entraîneur fait des passes à tous les joueurs qui l'entourent. Tous les joueurs retournent la passe. Commenter.



3. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)

Réviser les arrêts à un pied et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

20 MIN

ATELIER 2

1. FEU ROUGE, FEU VERT (1.3.11)

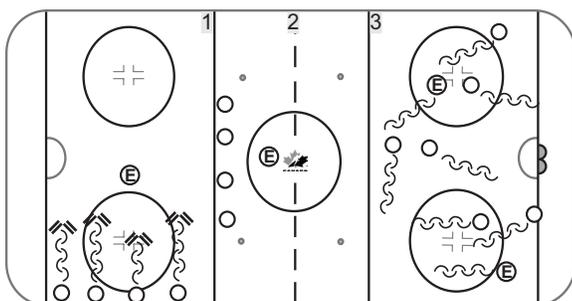
Au feu vert, les joueurs commencent à effectuer un patinage arrière sur la largeur de la patinoire en utilisant des coupes en C. Au feu jaune, ils glissent en patinage arrière. Au feu rouge, ils effectuent un arrêt en V en patinage arrière.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.10)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Réviser le contrôle de la rondelle et faire la démonstration – rotation. Demander aux joueurs de faire une rotation de la rondelle dans les deux sens.

3. CHAT

L'entraîneur est le chat. Tous les joueurs (et les entraîneurs) effectuent un patinage arrière en tout temps. Une fois touché, le joueur aide le chat. Les joueurs transportent leur bâton pendant qu'ils sont libres, mais ils doivent le laisser tomber dès qu'ils sont touchés (afin que les autres puissent les reconnaître). Le dernier joueur libre gagne.

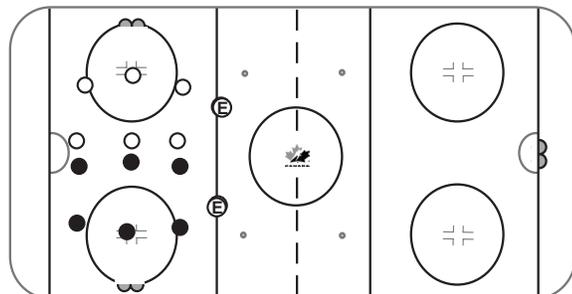


10 MIN

JEU AMUSANT

SOCCER

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

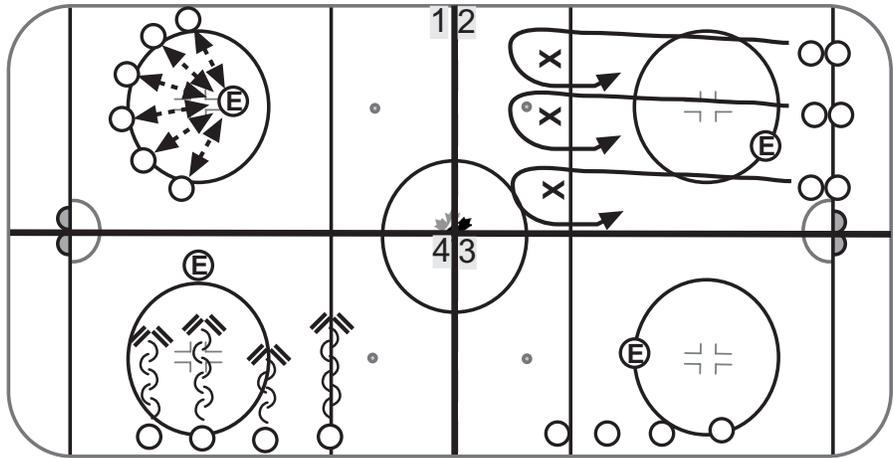


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

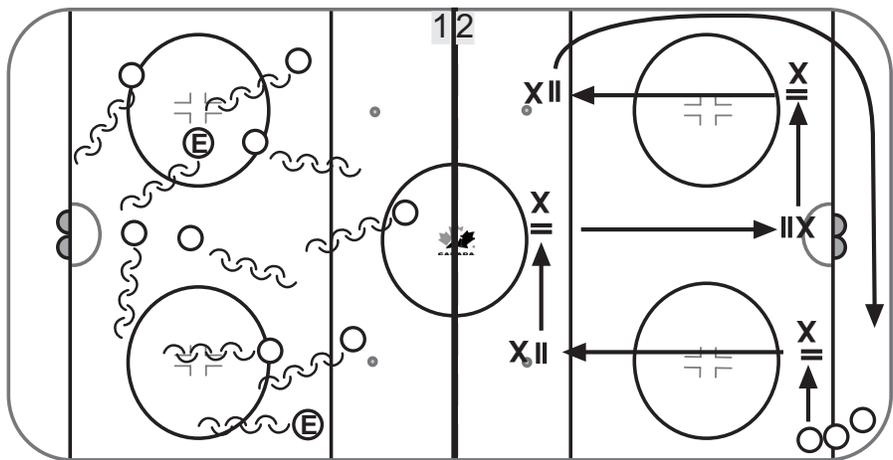
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
2. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.10)
4. FEU ROUGE, FEU VERT (1.3.11)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CHAT
2. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.10)
3. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
4. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
5. FEU ROUGE, FEU VERT (1.3.11)
6. CHAT

