

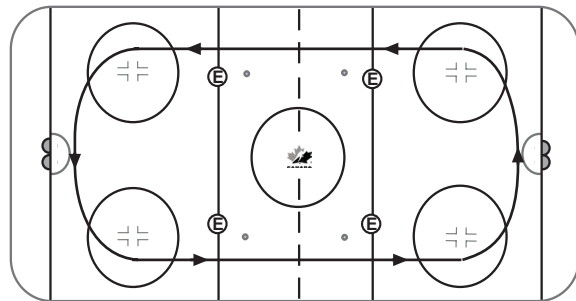
Objectifs de la séance : 1. Présenter : la passe et la réception de passe du revers, récupérer une rondelle le long de la bande
2. Réviser : la base, la passe et la réception de passe du coup droit, l'arrêt à deux pieds, patiner et tirer

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.5.04/1.1.12/1.1.09)

Dans le sens contraire de celui des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues effectuer des coupes en C en patinage arrière, glisser sur un pied en patinage arrière, croisements latéraux, glisser en fléchissant les genoux, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.02)

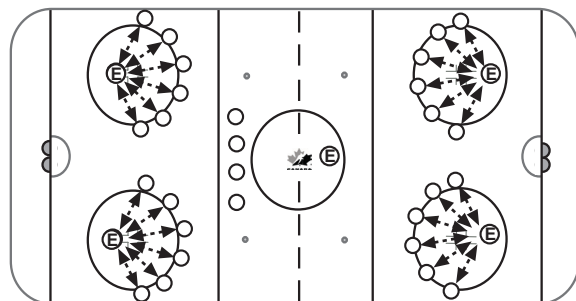
Réviser les points-clés de la réception d'une passe du revers. Diviser le groupe en un nombre d'équipes correspondant au nombre d'entraîneurs. Les équipes se placent dans la position illustrée, l'entraîneur au milieu. L'entraîneur fait des passes du revers à tous les joueurs qui l'entourent. Tous les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

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton sur le côté et devant eux.

3. 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 au milieu. L'entraîneur fait des passes à tous les joueurs qui l'entourent. Tous les joueurs retournent la passe. Commenter. Accélérer graduellement les passes. Passer aux joueurs en ne suivant aucun ordre donné. Les joueurs peuvent remplacer l'entraîneur au centre.



20 MIN

ATELIER 2

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)

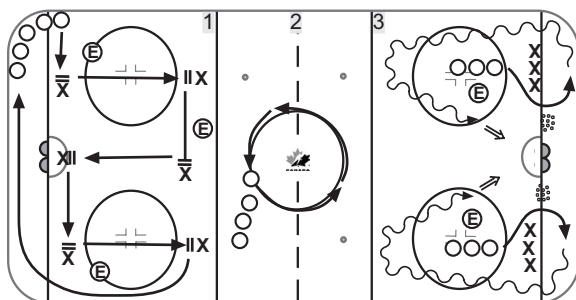
Réviser les arrêts à un pied et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent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

2. COUPES EN C SUR LE CERCLE (1.6.06/1.6.08)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent en zone neutre et au signal de l'entraîneur, ils effectuent des coupes en C sur le pourtour du cercle avec le pied extérieur. Répéter avec l'autre pied.

3. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)

Réviser et faire la démonstration du nouveau règlement de sécurité : ne jamais patiner directement vers la bande pour récupérer une rondelle – toujours patiner le long de la bande. Les joueurs s'alignent dans le cercle de mise en jeu. Placer les cônes le long de la ligne de but afin de créer un obstacle à contourner. L'entraîneur place la rondelle le long de la bande, de l'autre côté de l'obstacle. Le joueur doit contourner l'obstacle afin de créer un angle sécuritaire par rapport à la rondelle, récupérer la rondelle, transporter la rondelle autour du haut du cercle de mise en jeu et tirer de la zone privilégiée. Les joueurs prennent le départ en succession rapide. Éliminer l'obstacle, mais s'assurer que les joueurs adoptent quand même un angle sûr par rapport à la rondelle.

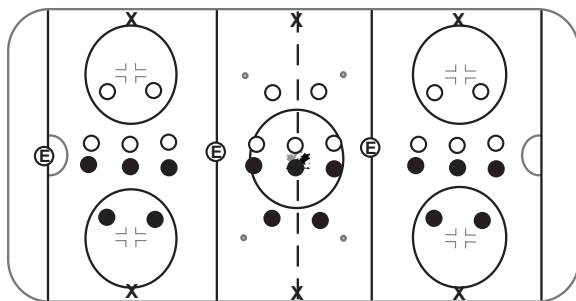


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).

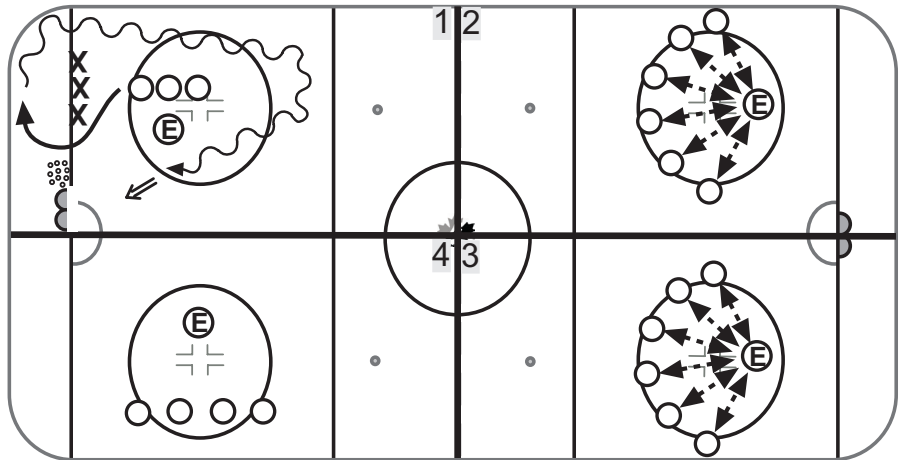


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

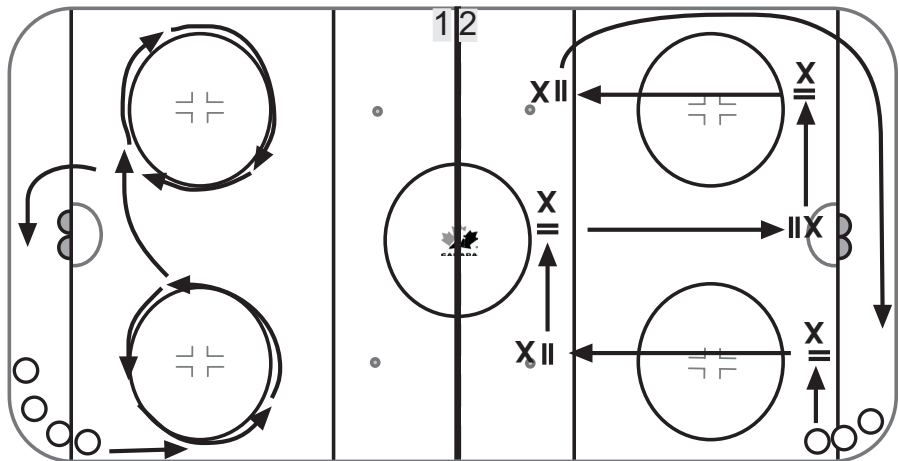
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.12)
2. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.02)
3. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. COUPES EN C SUR LE CERCLE (1.6.06/1.6.08)
2. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12)
3. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
4. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.12)
5. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
6. COUPES EN C SUR LE CERCLE (1.6.06/1.6.08)

