

Objectifs de la séance : 1. Présenter : patiner et passer

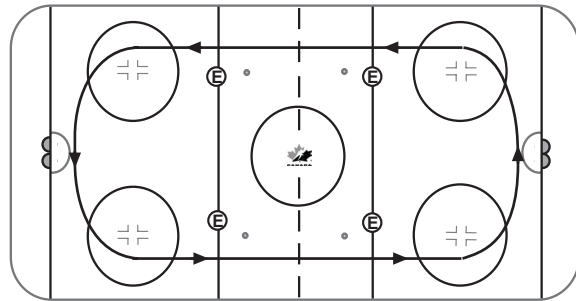
2. Réviser : la passe et la réception de passe du coup droit, la passe et la réception de passe du revers, récupérer une rondelle le long de la bande, patiner et tirer, l'arrêt avec les deux pieds

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.5.04/1.1.12/1.6.04/1.6.12)

Patiner dans le sens contraire à 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, 360°, croisements - trois rapides. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT ET PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.01/23.02)

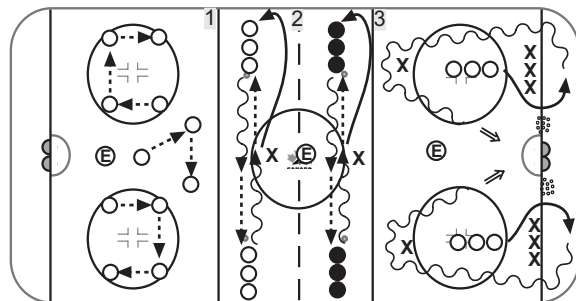
Les joueurs sont groupés en triangles ou en carrés à environ 4 mètres de distance. Les joueurs se passent la rondelle sur le coup droit. Inverser la direction des passes autour du carré ou du triangle. Recommencer, mais les joueurs doivent passer et recevoir sur le revers. Inverser la direction des passes autour du carré ou du triangle.

2. PATINER ET PASSER (2.4.01)

Former deux équipes. Diviser chaque équipe en deux groupes. Le premier joueur transporte la rondelle, fait une passe au premier joueur de la ligne opposée et va se placer au bout de la ligne opposée. Le joueur qui reçoit la passe patine vers l'avant et fait la passe au prochain joueur de la ligne opposée, et ainsi de suite. La première équipe à échanger tous ses joueurs est déclarée gagnante. Recommencer de sorte que les lignes de joueurs fassent l'exercice deux fois.

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.



20 MIN

ATELIER 2

1. CHAT DANS LES TOILETTES

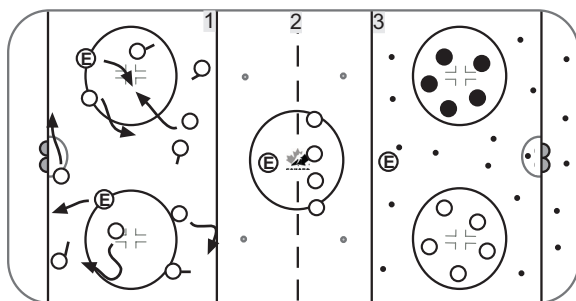
Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12/2.1.13)

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 puis selon une combinaison sur le côté et devant eux.

3. LE DÉPOTOIR

Diviser le groupe en deux équipes. Attribuer un cercle de mise en jeu à chaque équipe comme base de l'équipe. Éparpiller des rondelles dans une zone à une extrémité. Au signal, les joueurs doivent patiner et s'arrêter pour ramasser un objet à la fois (ordure) et le rapporter à leur base (site d'enfouissement). Les joueurs doivent garder leurs gants et s'arrêter à chaque ordure. L'équipe qui ramasse le plus d'ordures est déclarée gagnante.

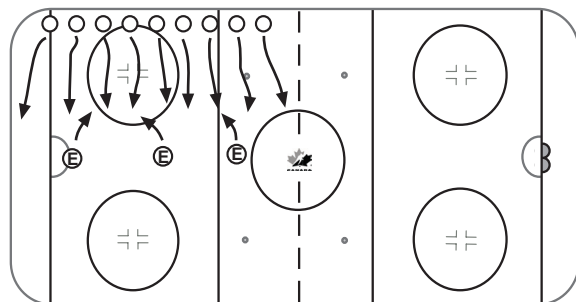


10 MIN

JEU AMUSANT

BOULEDOGUE ANGLAIS

Les joueurs se placent le long de la bande et essaient d'atteindre la bande opposée. Les entraîneurs sont les bouledogues et touchent les joueurs lorsqu'ils passent. Les joueurs touchés deviennent les bouledogues lors de la traversée suivante. Le dernier joueur touché est le gagnant. Jouer jusqu'à la fin du temps prescrit.

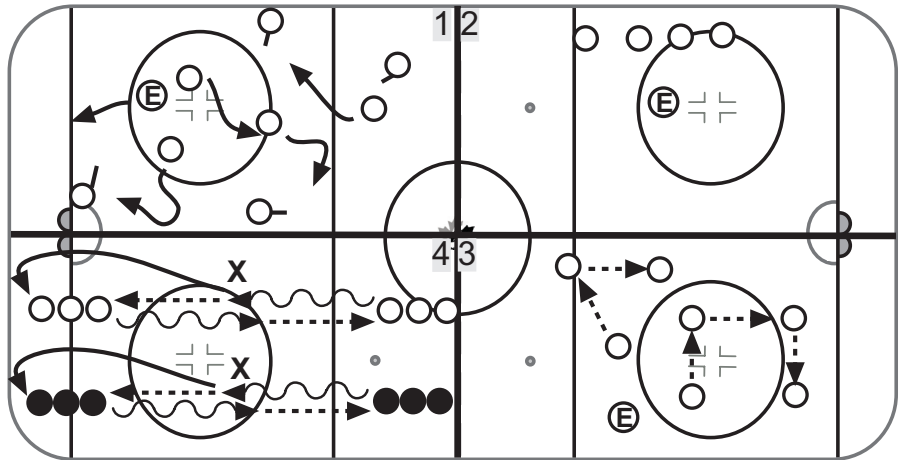


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

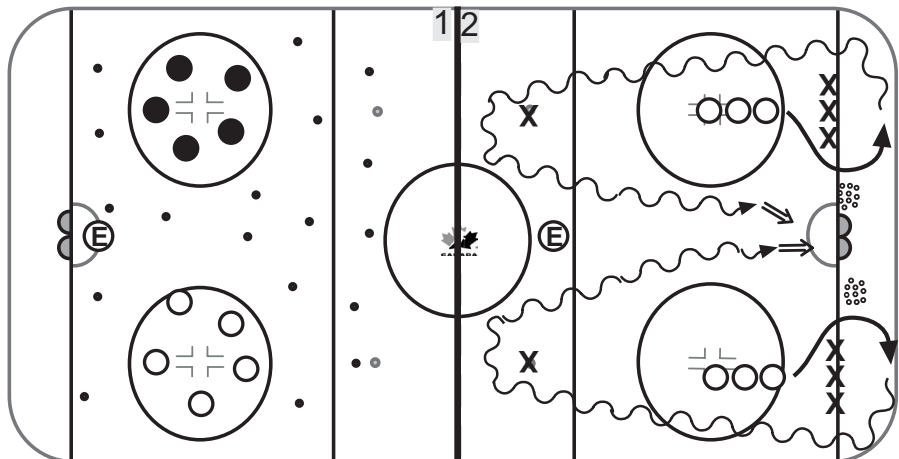
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CHAT DANS LES TOILETTES
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12/2.1.13)
3. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT ET PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.01/23.02)
4. PATINER ET PASSER (2.4.01)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. LE DÉPOTOIR
2. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12/2.1.13)
2. LE DÉPOTOIR
3. CHAT DANS LES TOILETTES
4. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)
5. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT ET PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.01/23.02)
6. PATINER ET PASSER (2.4.01)

