

Objectifs de la séance : 1. Présenter : le tir du revers, patiner avec la rondelle

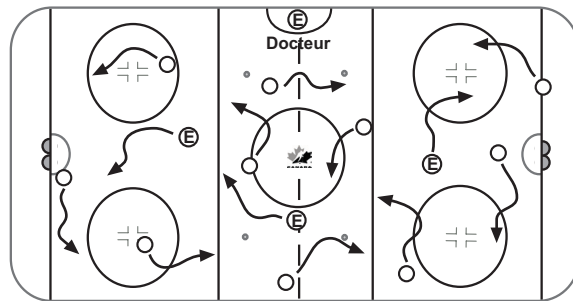
2. Réviser : le tir du coup droit, patiner avec la rondelle, le maniement de la rondelle en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.03/1.6.04/1.6.12/1.3.03/1.3.07)

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 : sauter sur un pied, 360°, croisements – trois rapides, croisements latéraux, départ en V, arrêt à un pied.



20 MIN

ATELIER 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.07/1.1.08/1.3.07/1.4.13)

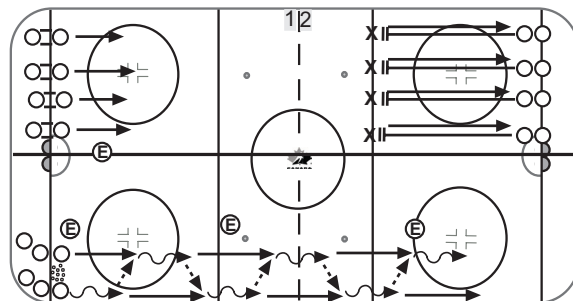
Les joueurs se placent deux par deux sur la ligne des buts. À l'aide de deux bâtons de hockey, les lames tournées vers le bas, un joueur tire l'autre. Inverser les rôles au retour. Le joueur qui se fait tirer glisse sur un pied. Répéter en glissant sur un pied en patinage arrière. Lentement et prudemment! Répéter en demandant au joueur qui glisse de créer une résistance en effectuant un arrêt à un pied. Le tireur doit créer de la puissance au moyen de longues foulées basses. Se concentrer sur la position du tireur, l'angle de son corps, la longueur de ses foulées et sa récupération.

2. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.3.07/1.3.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Diviser le groupe en équipes de 2-3 joueurs. Placer des cônes aux 2/3 de la patinoire, un cône par équipe. Au signal, le premier joueur effectue un départ vers l'avant et se rend au cône où il effectue un arrêt à un pied (enneiger le cône). Il effectue immédiatement une poussée en T puis revient vers son équipe. Au tour du suivant. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne.

3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

Deux par deux, les joueurs remontent la patinoire en s'échangeant des passes. S'assurer que les passes sont captées du coup droit ou du revers selon ce qui est approprié.



20 MIN

ATELIER 2

1. CROISEMENTS (1.6.10)

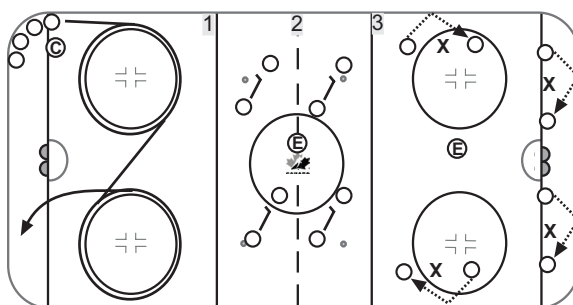
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs patinent sur le pourtour des cercles de mise au jeu en effectuant des croisements avant. Ils doivent demeurer sur la ligne ou à l'extérieur de celle-ci. Pour dépasser le joueur devant lui, un joueur doit se diriger à l'extérieur. Envoyer 4 ou 5 joueurs à la fois.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18)

Les joueurs se placent deux par deux et l'un d'eux se met à genoux en plaçant son bâton devant lui. L'autre joueur se tient immobile et dribble la rondelle autour et sous le bâton de son partenaire en tirant la rondelle avec le bout de la lame du bâton.

3. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

Les joueurs se placent deux par deux et s'échangent la rondelle en utilisant la bande. Placer un cône entre les deux joueurs pour créer un obstacle. Répéter du revers.

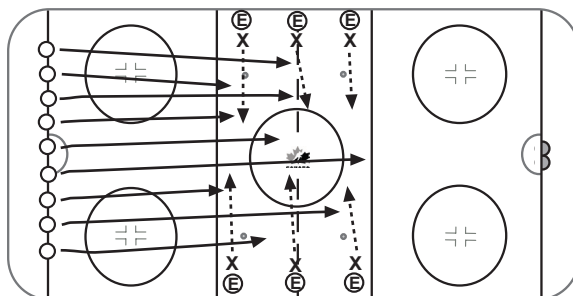


10 MIN

JEU AMUSANT

IMPACT AVEC LES CÔNES

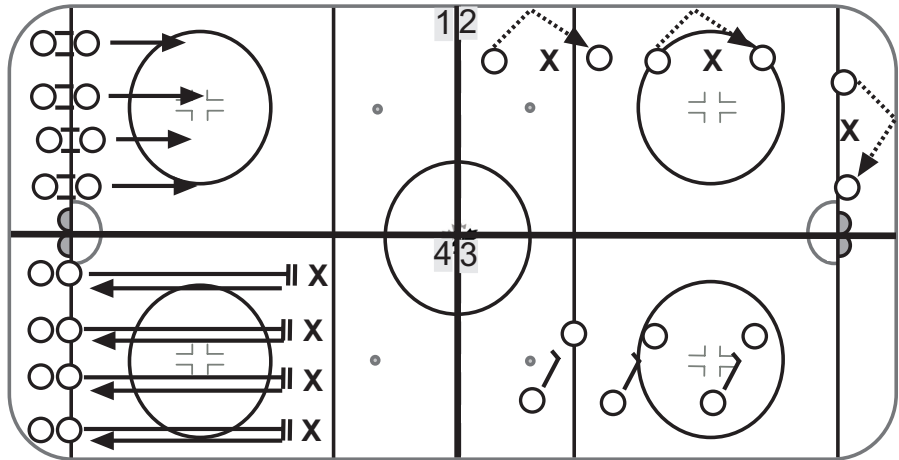
Les joueurs sont à une extrémité de la glace. Les entraîneurs sont au centre de la glace le long de la bande (des deux côtés). Au signal, les joueurs se rendent à l'autre extrémité pendant que les entraîneurs tirent des petits cônes vers les joueurs. Tout joueur qui est touché est éliminé et vient aider les entraîneurs. Continuer jusqu'à ce qu'un gagnant soit déclaré.



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

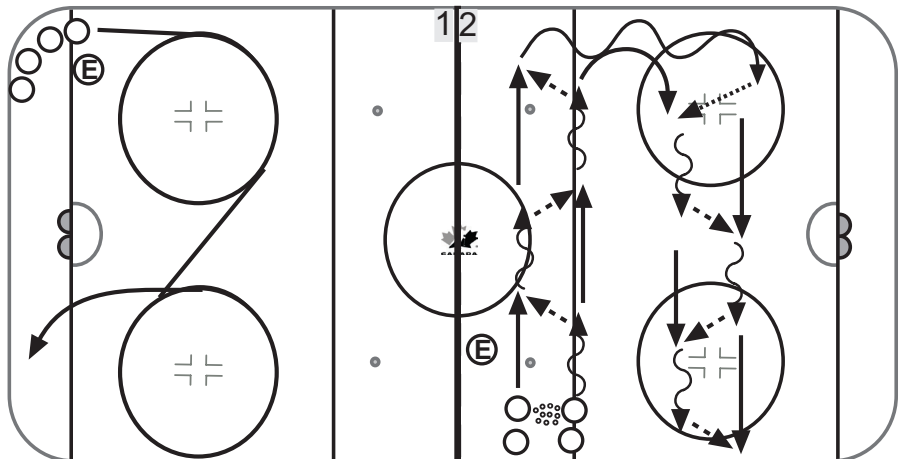
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.07/1.1.08/1.3.07/1.4.13)
2. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18)
4. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.3.07/1.3.01)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CROISEMENTS (1.6.10)
2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. CROISEMENTS (1.6.10)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18)
3. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.3.07/1.3.01)
4. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)
5. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.07/1.1.08/1.3.07/1.4.13)
6. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

