

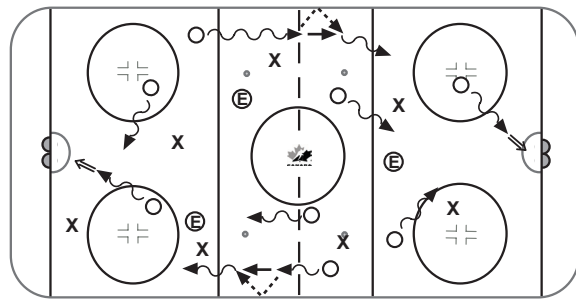
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les pivots – du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant
2. Réviser : transporter la rondelle sur la glace, l'arrêt à un pied en patinage arrière et la poussée en T

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.08/2.2.23/2.2.20)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour les tirs. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large, puis de faire une combinaison étroite et large, sur le côté, devant, sur le côté, de tricoter avec la rondelle et de la tirer avec le bout du bâton. Encourager les joueurs à faire bondir la rondelle contre la bande et à changer de vitesse et de direction. Placer des cônes que les joueurs devront éviter. Chaque fois qu'un joueur franchit une ligne, il doit placer la rondelle entre ses patins et la botter devant lui pour la reprendre avec son bâton.



20 MIN

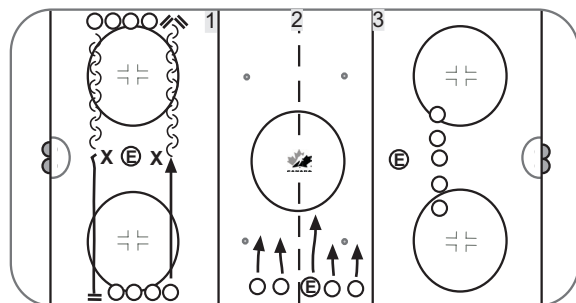
ATELIER 1

1. PIVOTS – DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)

Les joueurs marchent en pingouins. Debout face à la bande – se tourner et faire face à la bande opposée avec un seul pas; tourner encore pour faire face à la bande initiale avec un seul pas. Répéter en tournant dans l'autre sens. (Il s'agit de pivots, mais sur place.) Réviser les points-clés des pivots et faire la démonstration. Diviser le groupe en deux. Les groupes commencent l'exercice comme cela est indiqué dans le schéma. Le groupe 1 effectue un patinage arrière jusqu'au cône (ou ligne peinte) et effectue un pivot – du patinage arrière au patinage avant. Accélérer à la sortie du virage, effectuer un arrêt à deux pieds face à la bande et se joindre au groupe 2. Le deuxième joueur part lorsque le premier est à mi-chemin vers le cône. Le groupe 2 effectue un patinage avant jusqu'au cône (ou ligne peinte) et effectue un pivot – du patinage avant au patinage arrière. Les joueurs effectuent un patinage arrière jusqu'à la bande, exécutent un arrêt en V à la bande et se joignent au groupe 1. Le deuxième joueur part quand le premier atteint le cône.

2. SUIVEZ LE MENEUR

Encourager les joueurs à faire ce qui suit (exige de l'enthousiasme – être surpris lorsque les joueurs réussissent la tâche et leur dire qu'ils seront incapables d'exécuter la tâche suivante). Glisser de l'autre côté de la patinoire sur deux pieds. Glisser de l'autre côté de la patinoire sur un pied. Traverser la glace et glisser en fléchissant les genoux. Traverser la glace et glisser sur un pied, allonger l'autre jambe derrière soi à la hauteur de la hanche (« avion »). Traverser la glace et glisser sur un pied.



Allonger l'autre jambe devant soi; traverser la glace, glisser et toucher ses talons avec les mains, traverser la glace en glissant sur deux pieds; se rendre à mi-chemin en écartant largement les patins et coller les pieds par la suite; se promener sur un balai.

3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)

Aligner les joueurs en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler la rondelle entre leurs jambes.

20 MIN

ATELIER 2

1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)

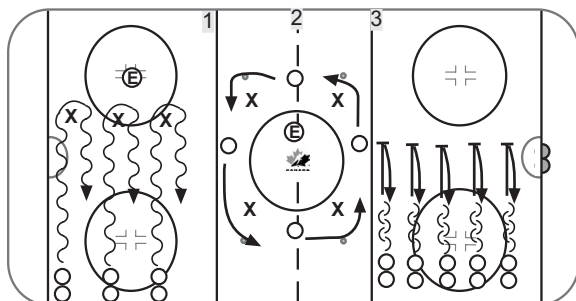
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs se placent deux par deux. Placer des cônes à environ 20 mètres de la bande – un cône par groupe de deux joueurs. Le joueur pousse la rondelle légèrement devant lui. Il rejoint la rondelle et la transporte en la poussant avec la partie inférieure de la lame de son bâton. Les joueurs effectuent un virage brusque au cône en contrôlant la rondelle et reviennent en la transportant. Les équipes peuvent faire une compétition – p. ex., le nombre de fois que le joueur peut effectuer le tracé en deux minutes.

2. CROISEMENTS – COURSE DES QUATRE CÔNES (1.6.19)

Réviser les points-clés. Placer quatre cônes en carré. Quatre joueurs se placent aux quatre coins du carré. Au signal, les joueurs courent autour du carré en essayant de rattraper le joueur devant eux.

3. ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE ET POUSSÉE EN T (1.6.20)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt à un pied en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, pousse, glisse sur la glace et effectue un arrêt à un pied en patinage arrière à la ligne.



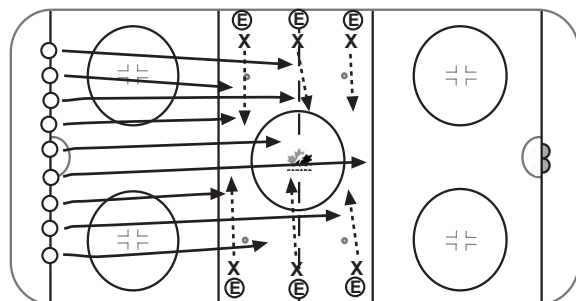
Lorsqu'il freine, le joueur devrait être en position pour la poussée en T. Il pousse immédiatement vers le bas et l'extérieur (poussée en T) pour démarrer en patinage avant et rejoint son partenaire. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne. Effectuer l'exercice comme un relais. L'équipe qui réussit l'exercice correctement le plus de fois en une minute gagne – la vitesse peut aider, mais la bonne technique est plus importante.

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.

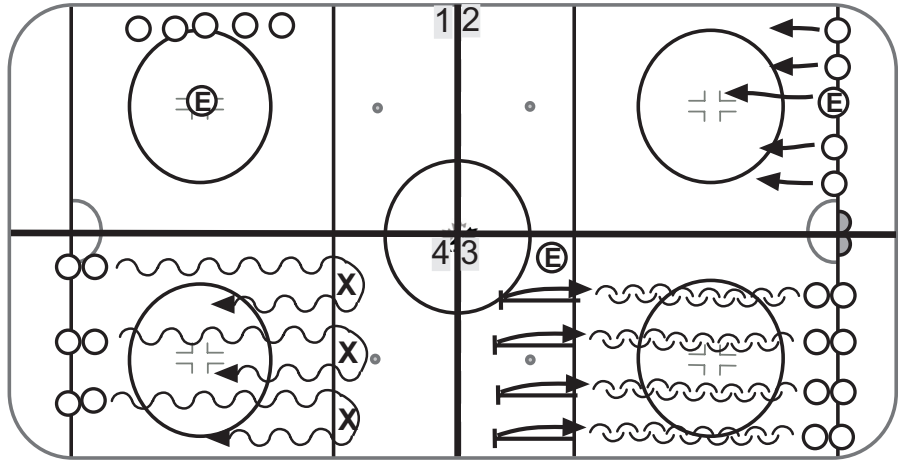


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

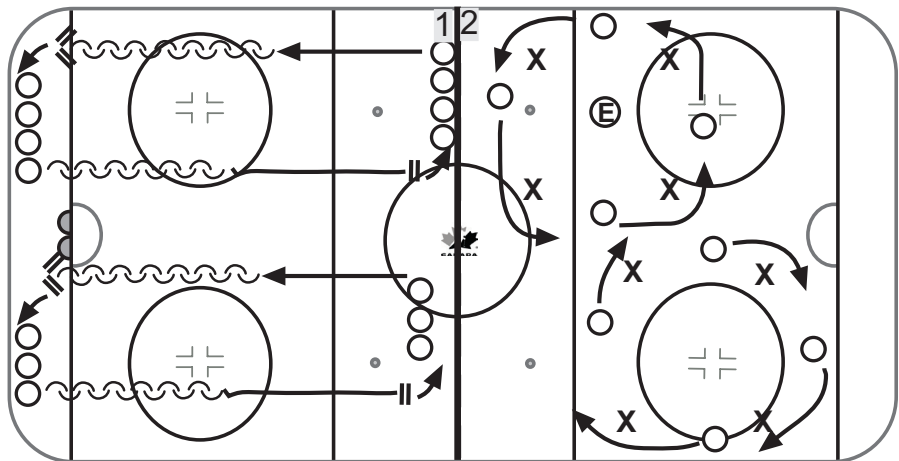
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
2. SUIVEZ LE MENEUR
3. ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE ET POUSSÉE EN T (1.6.20)
4. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PIVOTS - DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)
2. CROISEMENTS - COURSE DES QUATRE CÔNES (1.6.19)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PIVOTS - DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)
2. SUIVEZ LE MENEUR
3. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)
4. ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE ET POUSSÉE EN T (1.6.20)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
6. CROISEMENTS - COURSE DES QUATRE CÔNES (1.6.19)

