

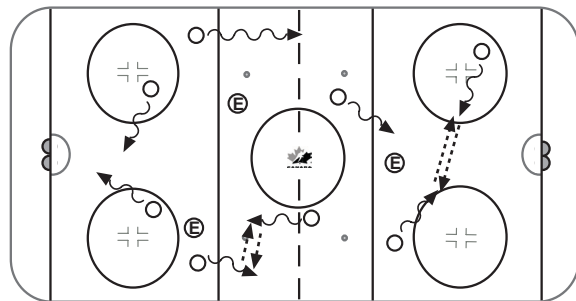
Objectifs de la séance : 1. Réviser : démarrer et patiner avec la rondelle, transporter la rondelle sur la glace, tricoter avec la rondelle, passer et recevoir des passes, les pivots

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

**ÉCHAUFFEMENT (2.4.01/2.2.03/2.2.04/2.2.20/2.2.21/2.2.23)**

Lorsque les joueurs arrivent sur la patinoire, ils reçoivent une rondelle, une balle de tennis ou une balle de hockey de rue. Ils patinent n'importe où. Au coup de sifflet, les joueurs doivent échanger l'objet qu'ils contrôlent. Aucun tir n'est permis. Les joueurs s'exercent seulement à contrôler la rondelle ou la balle. Demander aux joueurs de dribler selon une combinaison étroite et large, sur le côté, devant eux et sur le côté, de passer le bâton entre les jambes, de ramener la rondelle entre les jambes et de la tirer avec le bout de la lame du bâton.



20 MIN

## ATELIER 1

**1. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)**

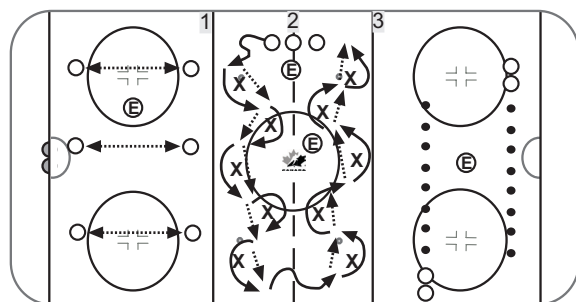
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs se placent deux par deux à environ six mètres l'un de l'autre. Demander aux joueurs d'effectuer des passes du coup droit et de les recevoir du revers, puis d'effectuer des passes du revers et de les recevoir du coup droit.

**2. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.37)**

Les joueurs tricotent avec la rondelle entre les cônes. Au lieu de transporter la rondelle autour des cônes répartis sur la glace, les joueurs glissent la rondelle derrière le cône et la prennent après avoir contourné chaque cône.

**3. POINTS FAITS DE RONDELLES (2.2.39)**

Aligner les rondelles comme cela est indiqué sur le schéma. Tout en chevauchant la rangée de rondelles avec ses pieds, le joueur manie son bâton entre les points faits de rondelle.



20 MIN

## ATELIER 2

**1. MOHAWK SUR LES CERCLES (1.6.24)**

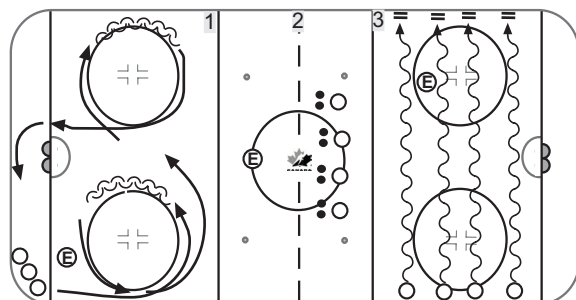
Les joueurs s'alignent dans un coin et au signal de l'entraîneur, ils effectuent des croisements avant autour du cercle. Au haut et au bas de chaque cercle, le joueur soulève le pied intérieur et le tourne à 180° puis le replace sur la glace de sorte que ses talons sont l'un contre l'autre. L'autre pied est alors soulevé et tourné à 180° de sorte que les pieds sont à nouveau parallèles.

**2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.29)**

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec deux rondelles devant eux. Demander aux joueurs de dribler les deux rondelles.

**3. FREINER AVEC LA RONDELLE (1.3.08)**

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande, traversent la patinoire en possession d'une rondelle et freinent devant la bande éloignée.

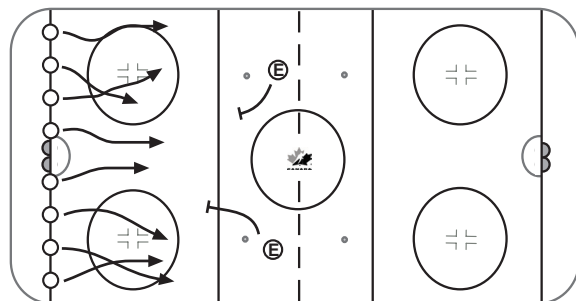


10 MIN

## JEU AMUSANT

**BOULEDOGUE ANGLAIS**

Les joueurs se placent à une extrémité de la patinoire avec une rondelle chacun. L'instructeur se place au milieu de la patinoire et tient le rôle du bouledogue. Les joueurs patinent jusqu'à l'autre bout de la patinoire avec la rondelle. L'entraîneur essaie de subtiliser la rondelle aux joueurs. Les joueurs qui perdent la rondelle rejoignent l'entraîneur au milieu de la patinoire et deviennent des bouledogues.

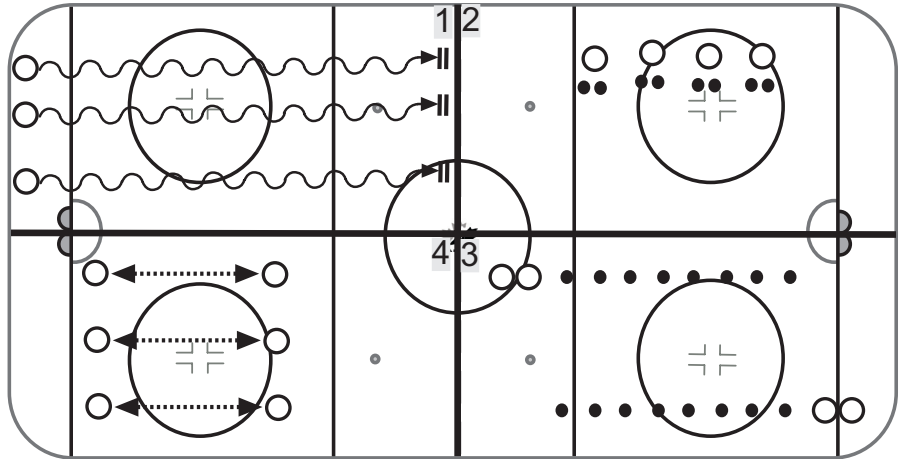


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

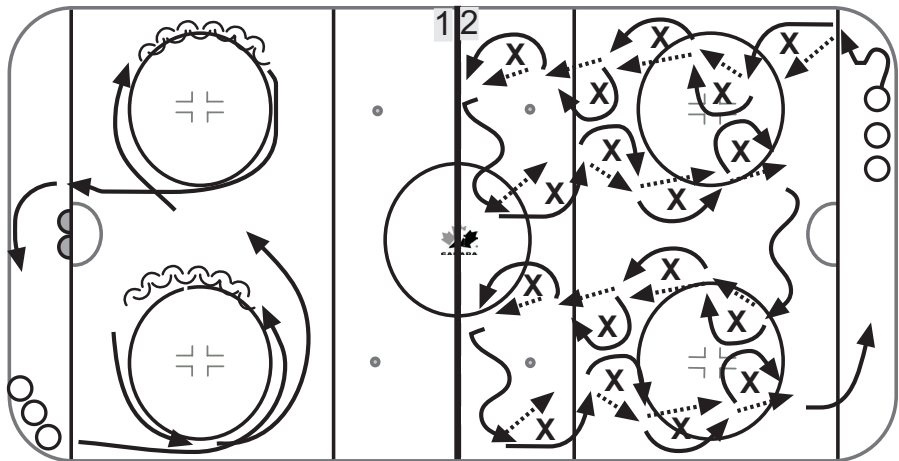
### ATELIER D'HABILITÉ 1

1. FREINER AVEC LA RONDELLE (1.3.08)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.29)
3. POINTS FAITS DE RONDELLES (2.2.39)
4. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)



### ATELIER D'HABILITÉ 2

1. MOHAWK SUR LES CERCLES (1.6.24)
2. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.37)



### ATELIER D'HABILITÉ 3

1. POINTS FAITS DE RONDELLES (2.2.39)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.29)
3. FREINER AVEC LA RONDELLE (1.3.08)
4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.37)
5. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)
6. MOHAWK SUR LES CERCLES (1.6.24)

