

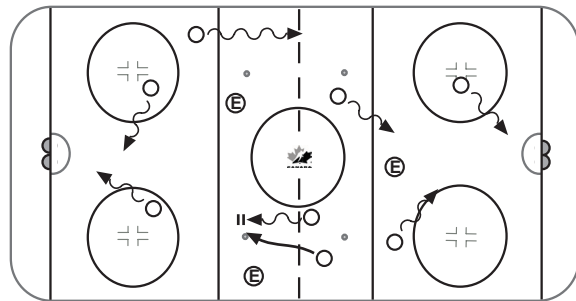
Objectifs de la séance : Réviser : démarrer et freiner avec la rondelle, transporter la rondelle sur la glace, passes et réception de passes en mouvement, le tir du poignet, le dribble, les pivots

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

CHAT GELÉ

Un des joueurs est le chat. Les autres joueurs patinent en contrôlant la rondelle et en essayant de ne pas être touchés. Lorsque le joueur qui est le chat s'approche d'un autre joueur, le joueur doit être complètement immobile et avoir le contrôle de la rondelle pour être « en sûreté ». Continuer jusqu'à ce que tous les joueurs soient gelés. Il peut y avoir plus d'un chat à la fois.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)

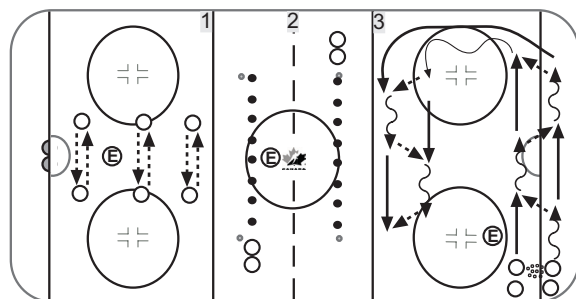
Les joueurs se placent deux par deux à environ 5-6 mètres l'un de l'autre. Chaque joueur a une rondelle. Les deux joueurs effectuent une passe au même moment.

2. 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.

3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

Les joueurs patinent deux par deux dans la zone en s'échangeant des passes.



20 MIN

ATELIER 2

1. TIR DU POIGNET - COUP DROIT (3.2.01)

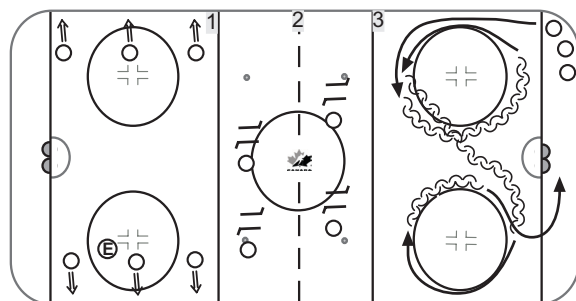
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs sont en position stationnaire à environ 3-4 mètres de la bande. Chaque joueur a une rondelle. Viser un endroit sur la bande.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT - BÂTONS (2.2.41)

Placer deux bâtons en parallèle. Le joueur dribble la rondelle vers l'avant et l'arrière en traçant un « R ».

3. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

Les joueurs exécutent des croisements autour du cercle - en faisant toujours face dans la même direction.

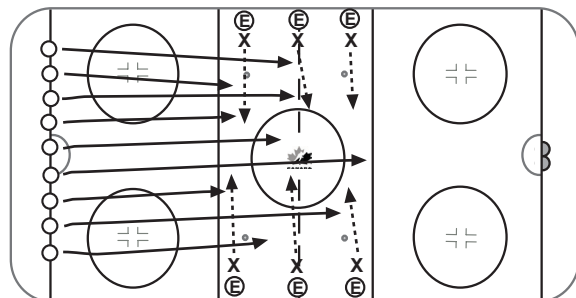


10 MIN

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.

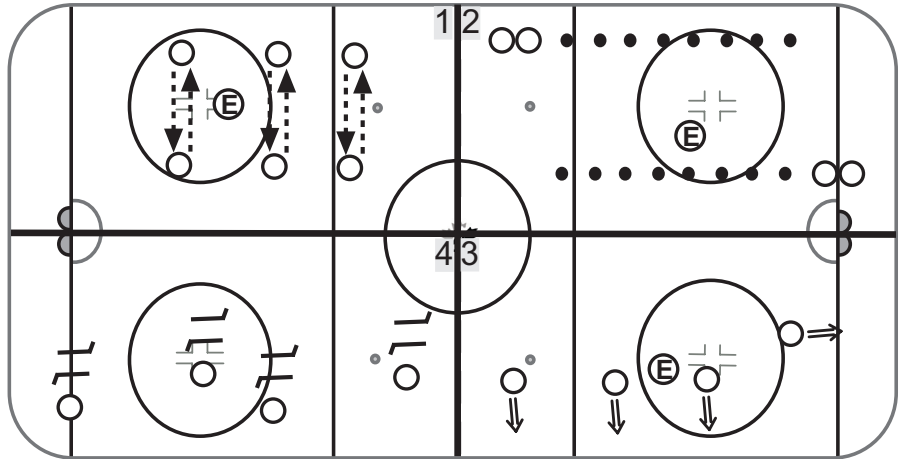


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

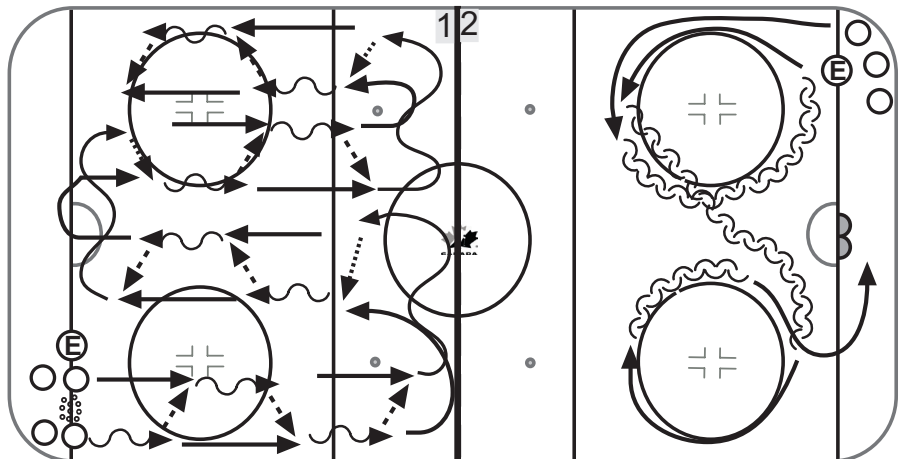
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)
- 2. POINTS FAITS DE RONDELLES (2.2.39)
- 3. TIR DU POIGNET - COUP DROIT (3.2.01)
- 4. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT - BÂTONS (2.2.41)



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 2. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT - BÂTONS (2.2.41)
- 2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT - BÂTONS (2.2.41)
- 3. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)
- 4. POINTS FAITS DE RONDELLES (2.2.39)
- 5. TIR DU POIGNET - COUP DROIT (3.2.01)
- 6. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

