

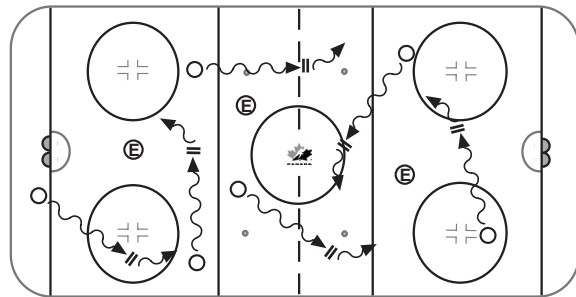
Objectifs de la séance : 1. Réviser : la base, les passes et la réception de passes en mouvement, la passe par la bande, le tir du poignet, les virages brusques

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

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

Les joueurs patinent librement effectuant des arrêts et des départs tout en gardant le contrôle de la rondelle. Demander aux joueurs de manier leur bâton selon une combinaison étroite et large, sur le côté, devant eux et sur le côté, de passer leur bâton entre leurs jambes, de ramener la rondelle entre leurs jambes et de la tirer avec le bout de la lame du bâton.



20 MIN

ATELIER 1

1. TIR DU POIGNET – COUP DROIT (3.2.01)

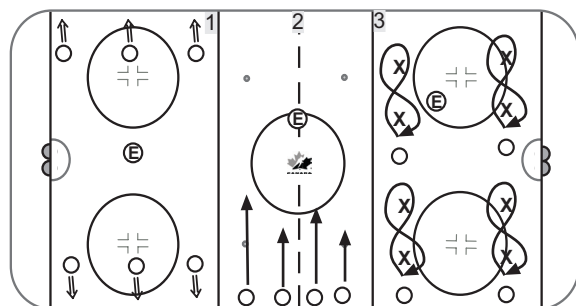
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs sont en position stationnaire à environ 3-4 mètres de la bande. Chaque joueur a une rondelle. Viser un endroit sur la bande.

2. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.07/1.1.08/1.1.09/1.1.12/1.1.05)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. Au signal de l'entraîneur, les joueurs traversent la patinoire sur la largeur en exécutant diverses habiletés liées à l'équilibre et à l'agilité comme : glisser sur un patin (patinage avant et arrière), glisser en fléchissant les genoux, croisements latéraux et glisser en pompant avec les bras.

3. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT – TRACER DES 8 (2.2.42)

Les joueurs tracent un 8 autour de chaque cône en emprisonnant la rondelle. En patinage avant, le bras et le coude de la main supérieure sont hauts lorsque le joueur est sur son revers. Les bras se croisent sur le coup droit pour aider lors du virage brusque.



20 MIN

ATELIER 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

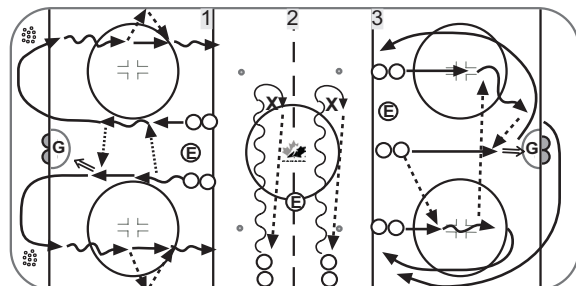
Les joueurs s'échangent des passes avant de prendre un tir au but. Ils se rendent ensuite dans des coins opposés pour prendre une rondelle et se placent à l'arrière de la ligne opposée. Exécuter une passe contre la bande au retour.

2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

Les joueurs se placent le long de la bande. Un cône est placé à environ 15 mètres devant chaque groupe. Le premier joueur du groupe patine avec la rondelle autour du cône et passe la rondelle au prochain joueur de son groupe. Le joueur qui reçoit la passe effectue le même exercice. Les joueurs font le tour du cône dans les deux directions.

3. PATINER-PASSER-TIRER (2.4.01/2.4.02)

Des groupes de trois s'échangent les passes. Les joueurs retournent à la ligne à leur gauche.

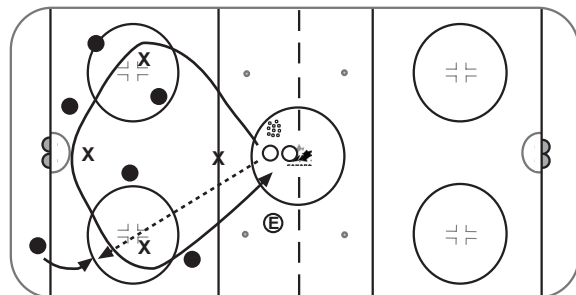


10 MIN

JEU AMUSANT

BASEBALL

Peut être joué dans trois zones. Répartir les joueurs en deux équipes. Le frappeur a deux rondelles au marbre. Une rondelle est tirée au champ et l'autre est driblée avec le bâton autour des quatre marqueurs et ramenée au marbre. Les joueurs de champ doivent récupérer la rondelle et la transporter au premier, au deuxième et au troisième but avant de la passer à l'entraîneur, qui joue le rôle de receveur. Si la rondelle arrive avant le frappeur, le frappeur est retiré. Tous les joueurs font l'exercice une fois. Les équipes changent ensuite de position.

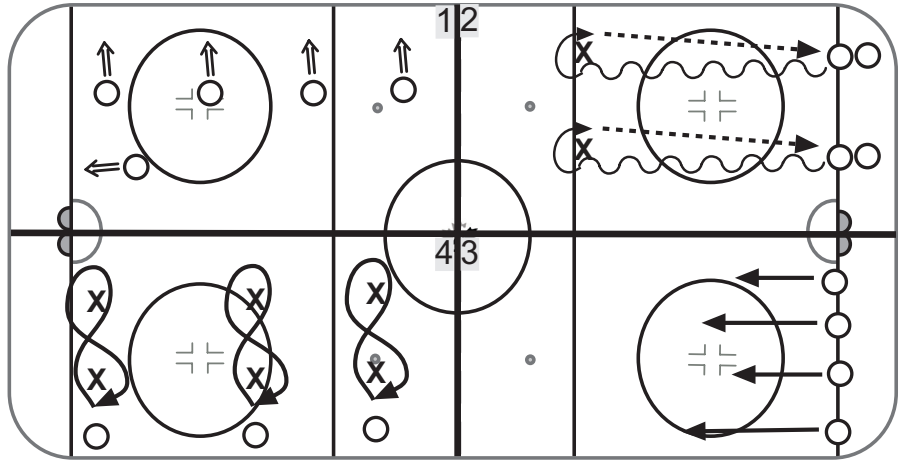


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

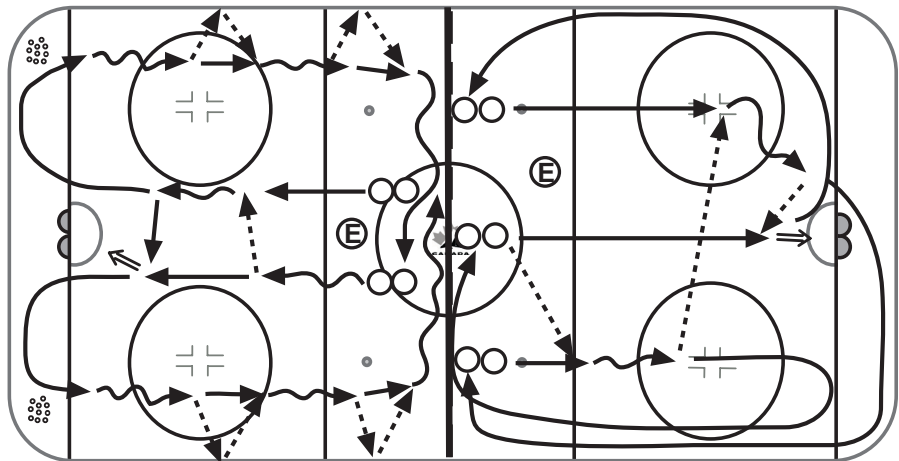
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. TIR DU POIGNET - COUP DROIT (3.2.01)
- 2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
- 3. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.07/1.1.08/1.1.09/1.1.12/1.1.05)
- 4. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT - TRACER DES 8 (2.2.42)



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 2. PATINER-PASSER-TIRER (2.4.01/2.4.02)



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 2. TIR DU POIGNET - COUP DROIT (3.2.01)
- 3. PATINER-PASSER-TIRER (2.4.01/2.4.02)
- 4. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.07/1.1.08/1.1.09/1.1.12/1.1.05)
- 5. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT - TRACER DES 8 (2.2.42)
- 6. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

