

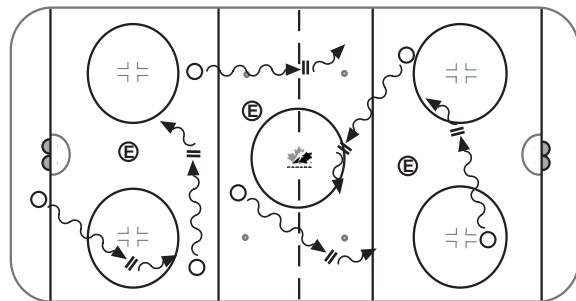
Objectifs de la séance : 1. Réviser : la base, le contrôle des carres, l'arrêt à deux pieds, le tir du poignet

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. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)

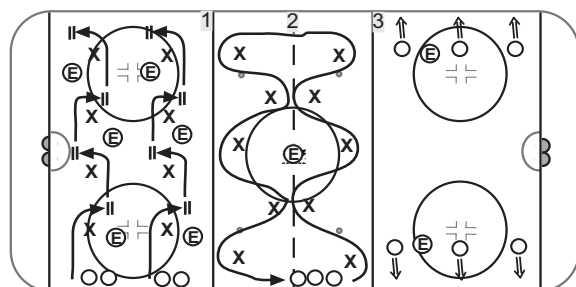
Placer les cônes comme dans le schéma. Les joueurs commencent le long de la bande en effectuant un départ avec croisement. Ils patinent vers le cône et commencent à glisser sur deux pieds. Ils exécutent un virage glissé autour du cône. Alors que la vitesse diminue, ils effectuent un arrêt à deux pieds. Ne pas oublier de tourner l'épaule en premier. Effectuer dans les deux sens.

2. CONTRÔLE DES CARRES

Placer les cônes comme dans le schéma ou utiliser de la peinture en aérosol pour indiquer le tracé à suivre. Demander aux joueurs d'effectuer divers exercices tout en patinant entre les cônes comme : utiliser le patin extérieur seulement lors des virages ou utiliser le patin intérieur seulement lors des virages. Essayer avec des rondelles.

3. TIR DU POIGNET - REVERS (3.2.03)

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.



20 MIN

ATELIER 2

1. TIR SOULÉVÉ

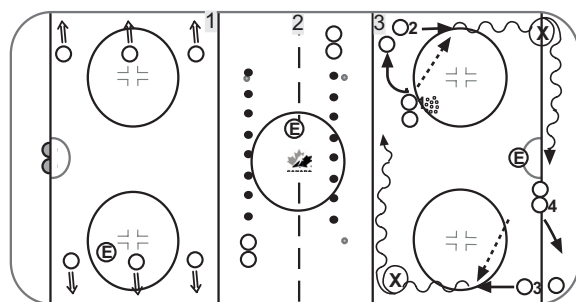
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs sont en position stationnaire à environ 3-4 mètres de la bande. Chaque joueur a une rondelle. Viser un endroit sur la bande.

2. POINTS FAITS DE RONDELLES

Placer les rondelles comme dans le schéma. Le joueur doit garder les deux patins du même côté de la rondelle et tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton entre les points.

3. PASSE AVANT

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Placer les cônes comme sur le schéma. Au signal, les joueurs O2 et O3 s'élancent en gardant leur bâton sur la glace, prêts à recevoir une passe. O1 et O4 essaient de leur passer la rondelle afin qu'ils la reçoivent à environ cinq mètres de la ligne de départ. O2 contourne le cône en contrôle de la rondelle et se place derrière la ligne des O4, O3 derrière celle des O1.

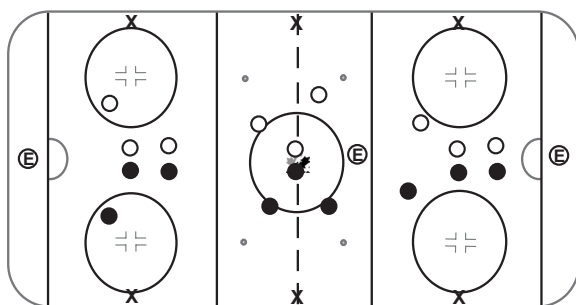


10 MIN

JEU AMUSANT

HOCKEY SUR L'ÉTANG

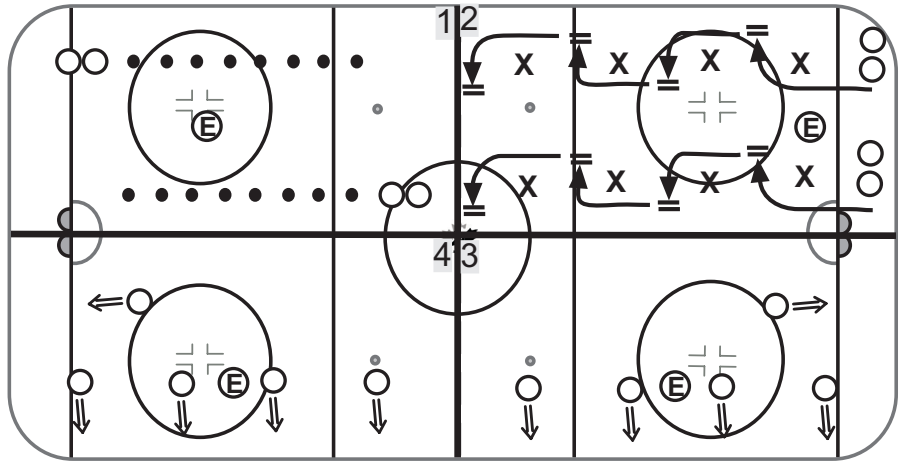
Utiliser une rondelle. Utiliser trois zones et jouer sur la largeur de la patinoire. Utiliser des cônes comme filets. Pour marquer, le joueur doit tirer la rondelle sur le cône. Effectuer trois passes avant d'essayer de marquer. Aucun gardien.



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

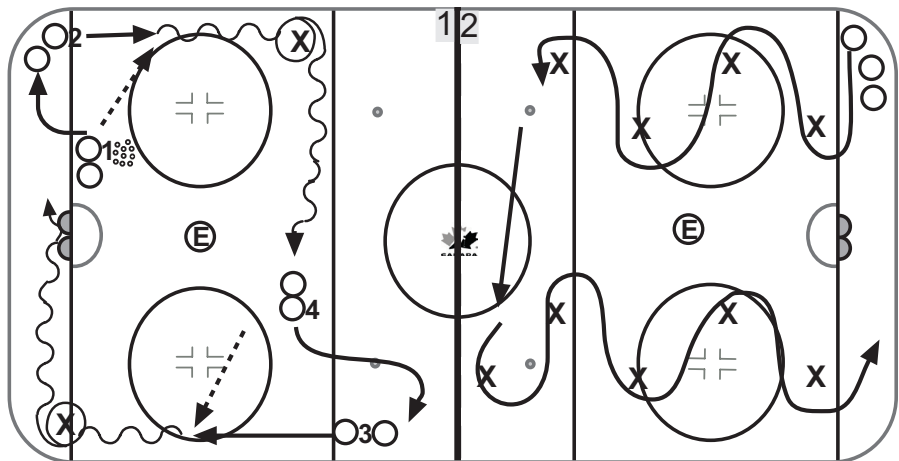
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CONTRÔLE DES CARRÉS (2.2.40)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
3. TIR DU POIGNET - REVERS (3.2.03)
4. ARRÊT À DEUX PIEDS (3.3.01)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TIR SOULEVÉ(2.4.03)
2. PASSE AVANT



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. CONTRÔLE DES CARRÉS (2.2.40)
2. TIR DU POIGNET - REVERS (3.2.03)
3. TIR DU POIGNET - REVERS (2.4.03)
4. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
5. ARRÊT À DEUX PIEDS (3.3.01)
6. CONTRÔLE DES CARRÉS

