

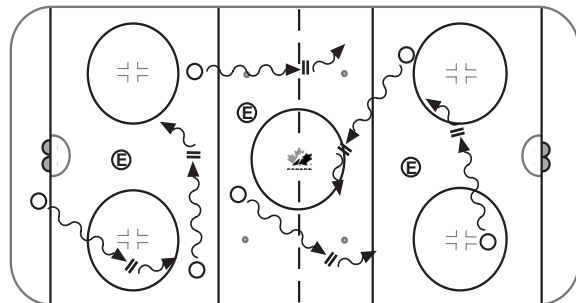
Objectifs de la séance : 1. Réviser : le contrôle des carres, l'arrêt à deux pieds, les combinaisons de drible, les feintes

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)

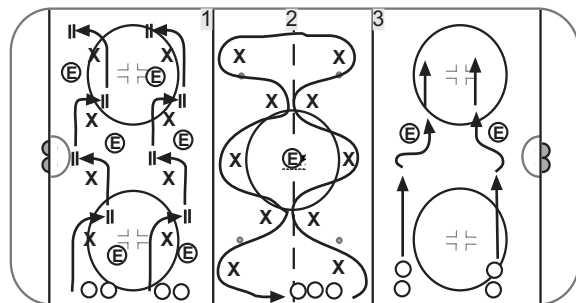
Placer les cônes comme dans le schéma. Les joueurs commencent le long de la bande en effectuant un départ avec croisement. Ils patinent vers le cône et commencent à glisser sur deux pieds. Ils exécutent un virage glissé autour du cône. Alors que la vitesse diminue, ils effectuent un arrêt à deux pieds. 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. FEINTES CORPORELLES (5.1.1.1)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. L'entraîneur se place au milieu de la glace et agit comme défenseur. S'il n'y a pas assez d'entraîneurs, utiliser des cônes. Le joueur se dirige vers l'entraîneur et effectue une feinte corporelle pour contourner l'entraîneur ou le cône.



20 MIN

ATELIER 2

1. COMBINAISONS DE DRIBLE (2.2.02/2.2.03/2.2.23/2.2.20/2.2.21/2.2.26)

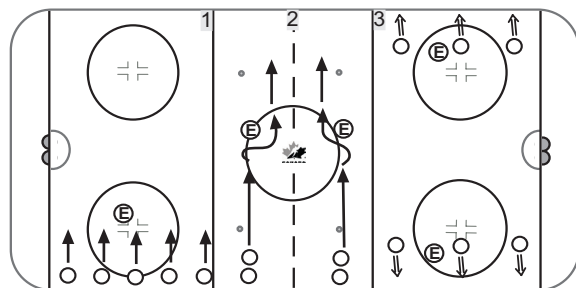
Demander aux joueurs de traverser la patinoire en exécutant diverses combinaisons de drible : étroite-large, sur le côté, devant, sur le côté; tirer avec le bout de la lame du bâton; bâton entre les jambes; rondelle entre les jambes et rondelle entre les patins.

2. FEINTES AVEC LE BÂTON (5.1.1.2)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. L'entraîneur se place au milieu de la glace et agit comme défenseur. S'il n'y a pas assez d'entraîneurs, utiliser des cônes. Le joueur se dirige vers l'entraîneur et effectue une feinte avec le bâton pour contourner l'entraîneur ou le cône.

3. TIR SOULEVÉ (3.3.01)

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.

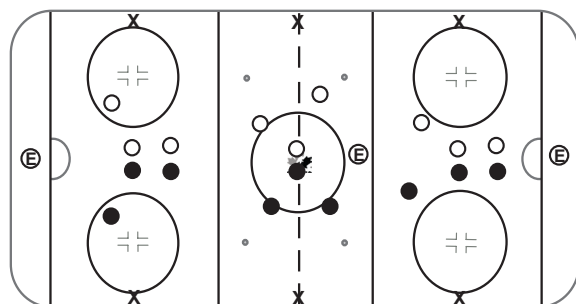


10 MIN

JEU AMUSANT

HOCKEY SUR L'ÉTANG

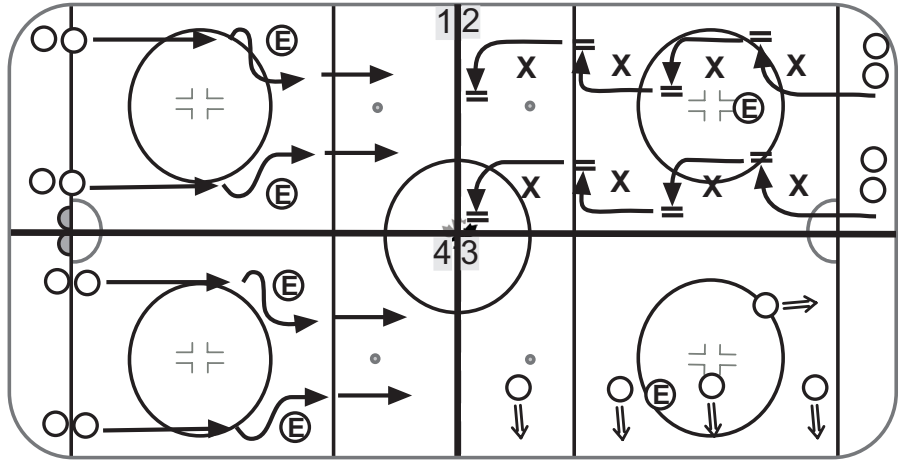
Utiliser une rondelle. Utiliser trois zones et jouer sur la largeur de la patinoire. Utiliser des cônes comme filets. Pour marquer, le joueur doit tirer la rondelle sur le cône. Effectuer trois passes avant d'essayer de marquer. Aucun gardien. Essayer avec 2 joueurs, un bâton.



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

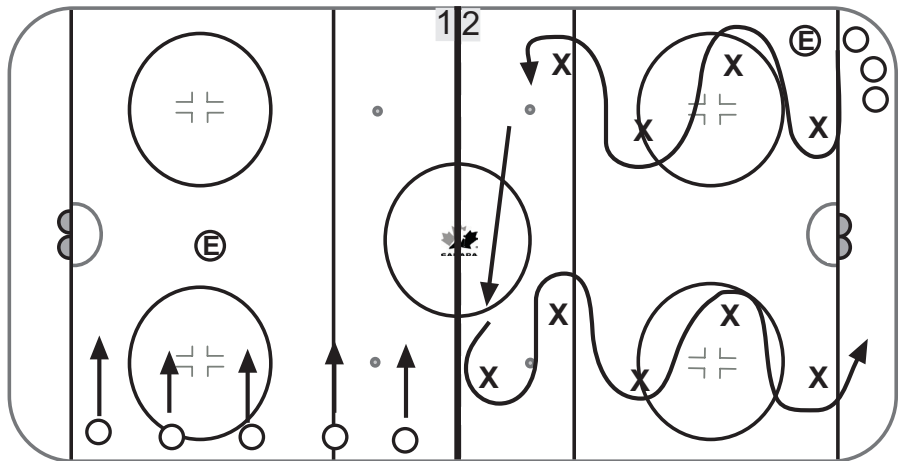
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. FEINTES CORPORELLES (5.1.1.1)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
3. TIR SOULEVÉ (3.3.01)
4. FEINTES AVEC LE BÂTON (5.1.1.2)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. COMBINAISONS DE DRIBLE (2.2.02/2.2.03/2.2.23/2.2.20/2.2.21/2.2.26)
2. CONTRÔLE DES CARRÉS



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. FEINTES CORPORELLES (5.1.1.1)
2. COMBINAISONS DE DRIBLE (2.2.02/2.2.03/2.2.23/2.2.20/2.2.21/2.2.26)
3. FEINTES AVEC LE BÂTON (5.1.1.2)
4. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
5. TIR SOULEVÉ (3.3.01)
6. CONTRÔLE DES CARRÉS

