

Objectifs de la séance :

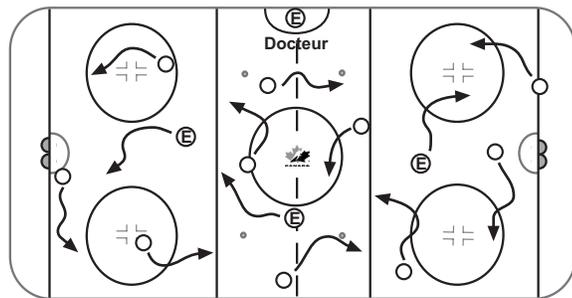
1. Présenter : la passe et la réception de passe du coup droit
2. Réviser : la base, le départ en V, les virages brusques, l'arrêt à un pied, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, le maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.03/1.1.04/16.04/1.1.12)

Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : équilibre sur un pied, sauter sur un pied, 360°, croisements – trois croisements latéraux rapides.



20 MIN

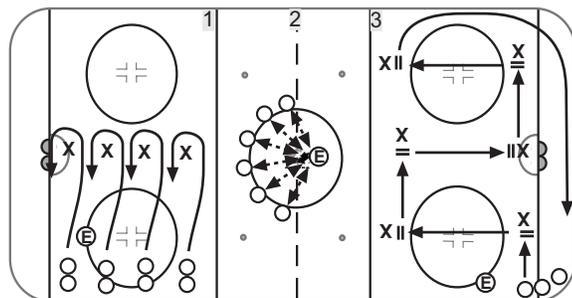
ATELIER 1

1. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

Réviser les points-clés du départ vers l'avant et faire la démonstration en position stationnaire afin de faciliter l'organisation. Les joueurs adoptent la position de base. Au signal, ils pratiquent l'ouverture des patins en « V » en tournant les orteils vers l'extérieur. Ouvrir le plus grand possible. Les joueurs forment des équipes de deux. Placer des cônes à mi-chemin de la patinoire à raison d'un cône pour deux joueurs. Au signal, le premier joueur de chaque ligne ouvre les patins en « V », fait 4-5 foulées en courant, continue à patiner jusqu'au cône, exécute un virage brusque autour du cône et retourne à son partenaire qui fait la même chose. Surveiller la forme et apporter les correctifs nécessaires. Exercice continu. Changer la direction des virages à mi-chemin de l'exercice.

2. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)

Réviser les points-clés de la réception d'une passe sur le coup droit. Diviser le groupe en un nombre d'équipes correspondant au nombre d'entraîneurs. Les équipes se placent dans la position illustrée, l'entraîneur fait des passes à tous les joueurs qui l'entourent. Tous les joueurs retournent la passe. Commenter.



3. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)

Réviser les arrêts à un pied et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

20 MIN

ATELIER 2

1. FEU ROUGE, FEU VERT (1.3.11)

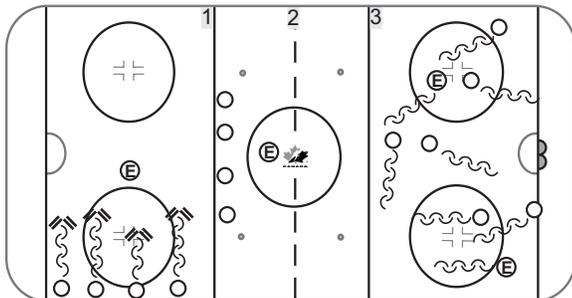
Au feu vert, les joueurs commencent à effectuer un patinage arrière sur la largeur de la patinoire en utilisant des coupes en C. Au feu jaune, ils glissent en patinage arrière. Au feu rouge, ils effectuent un arrêt en V en patinage arrière.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.10)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Réviser le contrôle de la rondelle et faire la démonstration – rotation. Demander aux joueurs de faire une rotation de la rondelle dans les deux sens.

3. CHAT

L'entraîneur est le chat. Tous les joueurs (et les entraîneurs) effectuent un patinage arrière en tout temps. Une fois touché, le joueur aide le chat. Les joueurs transportent leur bâton pendant qu'ils sont libres, mais ils doivent le laisser tomber dès qu'ils sont touchés (afin que les autres puissent les reconnaître). Le dernier joueur libre gagne.

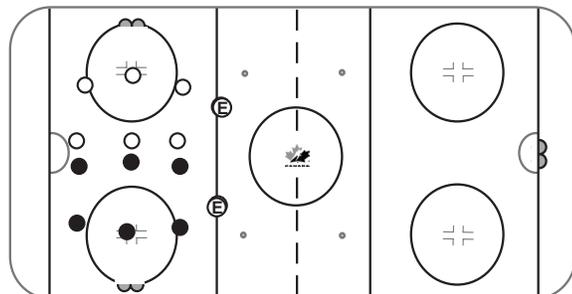


10 MIN

JEU AMUSANT

SOCCER

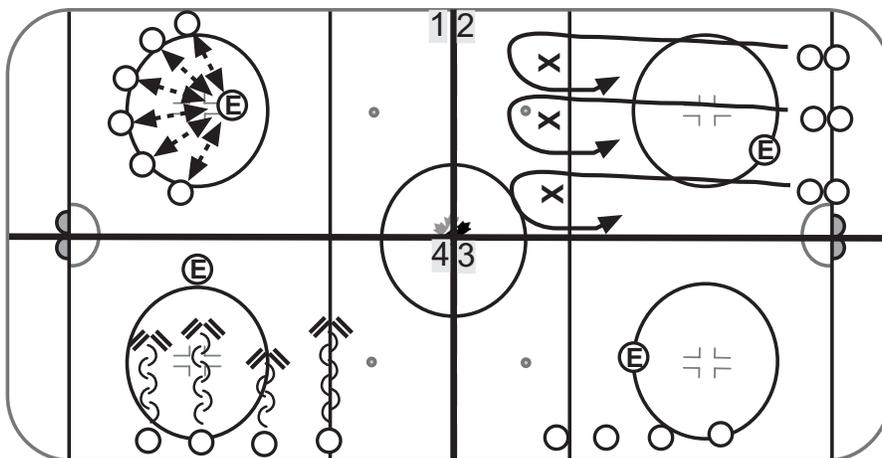
Jouer au soccer sur la largeur de la patinoire, sans bâtons.



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

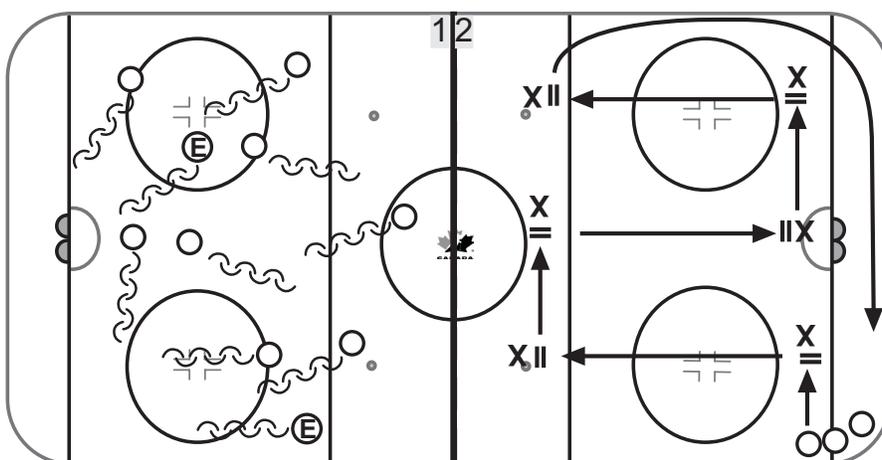
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
2. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.10)
4. FEU ROUGE, FEU VERT (1.3.11)



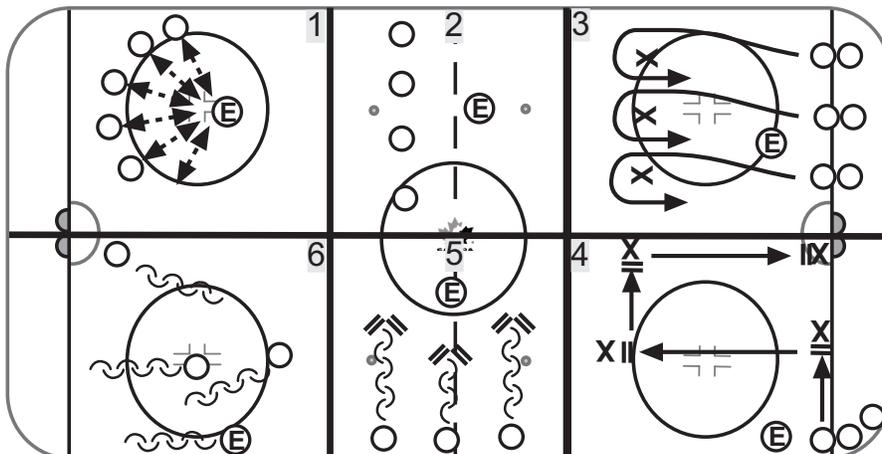
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. CHAT
2. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.10)
3. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
4. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
5. FEU ROUGE, FEU VERT (1.3.11)
6. CHAT



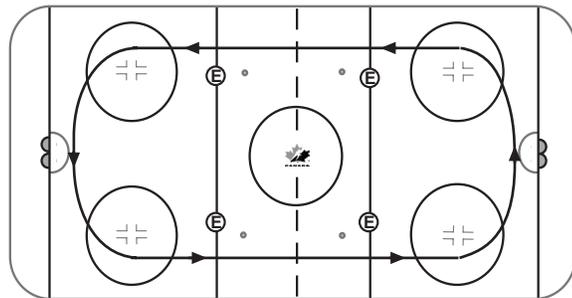
Objectifs de la séance : 1. Présenter : la passe et la réception de passe du revers, récupérer une rondelle le long de la bande
2. Réviser : la base, la passe et la réception de passe du coup droit, l'arrêt à deux pieds, patiner et tirer

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.5.04/1.1.12/1.1.09)

Dans le sens contraire de celui des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues effectuer des coupes en C en patinage arrière, glisser sur un pied en patinage arrière, croisements latéraux, glisser en fléchissant les genoux, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.02)

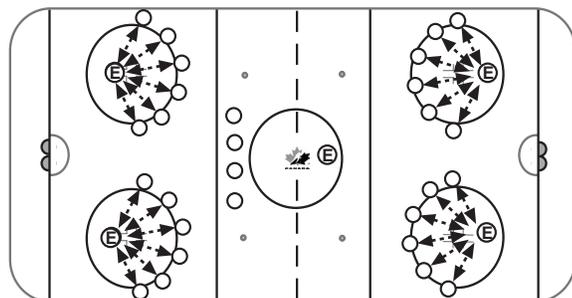
Réviser les points-clés de la réception d'une passe du revers. Diviser le groupe en un nombre d'équipes correspondant au nombre d'entraîneurs. Les équipes se placent dans la position illustrée, l'entraîneur au milieu. L'entraîneur fait des passes du revers à tous les joueurs qui l'entourent. Tous les joueurs retournent la passe du revers. Commenter.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton sur le côté et devant eux.

3. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)

Réviser les points-clés de la réception d'une passe sur le coup droit. Diviser le groupe en un nombre d'équipes correspondant au nombre d'entraîneurs. Les équipes se placent dans la position illustrée, l'entraîneur au milieu. L'entraîneur fait des passes à tous les joueurs qui l'entourent. Tous les joueurs retournent la passe. Commenter. Accélérer graduellement les passes. Passer aux joueurs en ne suivant aucun ordre donné. Les joueurs peuvent remplacer l'entraîneur au centre.



20 MIN

ATELIER 2

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)

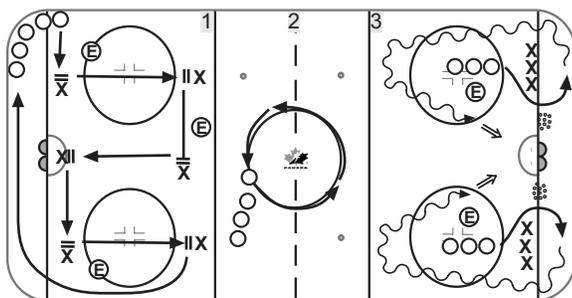
Réviser les arrêts à un pied et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élanche lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

2. COUPES EN C SUR LE CERCLE (1.6.06/1.6.08)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent en zone neutre et au signal de l'entraîneur, ils effectuent des coupes en C sur le pourtour du cercle avec le pied extérieur. Répéter avec l'autre pied.

3. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)

Réviser et faire la démonstration du nouveau règlement de sécurité : ne jamais patiner directement vers la bande pour récupérer une rondelle – toujours patiner le long de la bande. Les joueurs s'alignent dans le cercle de mise en jeu. Placer les cônes le long de la ligne de but afin de créer un obstacle à contourner. L'entraîneur place la rondelle le long de la bande, de l'autre côté de l'obstacle. Le joueur doit contourner l'obstacle afin de créer un angle sécuritaire par rapport à la rondelle, récupérer la rondelle, transporter la rondelle autour du haut du cercle de mise en jeu et tirer de la zone privilégiée. Les joueurs prennent le départ en succession rapide. Éliminer l'obstacle, mais s'assurer que les joueurs adoptent quand même un angle sûr par rapport à la rondelle.

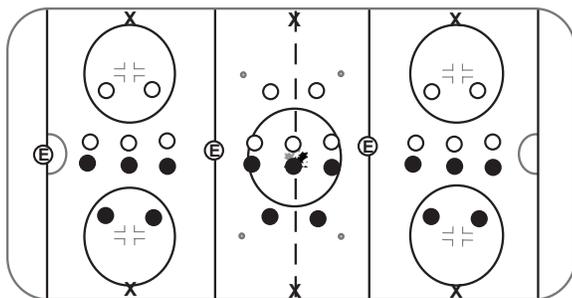


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

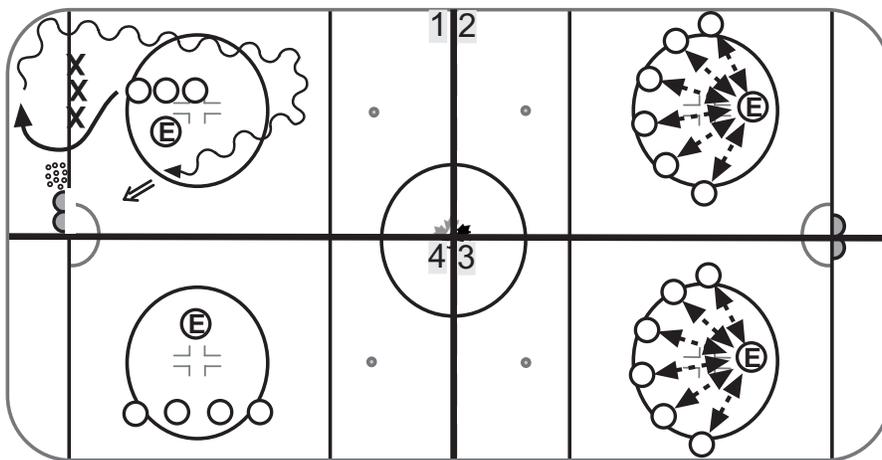
Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).



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

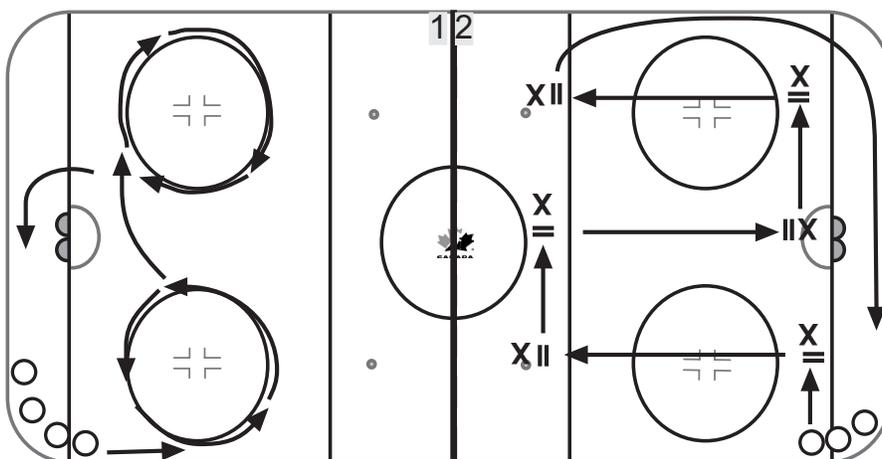
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.12)
2. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.02)
3. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12)



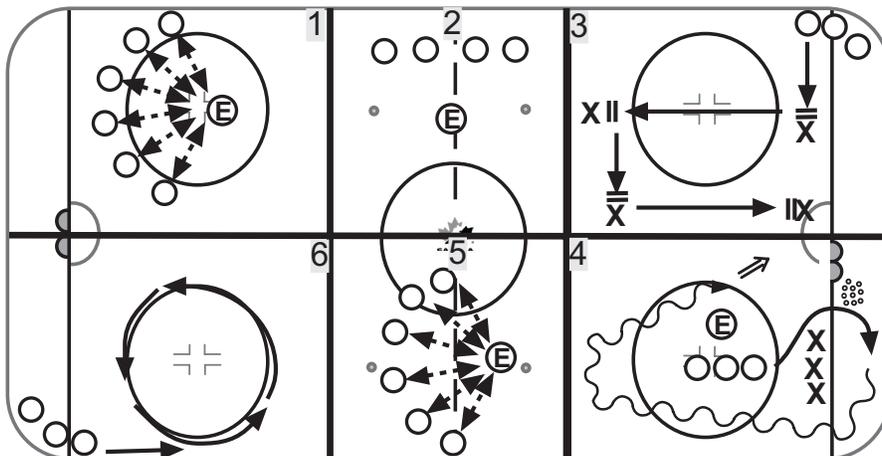
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. COUPES EN C SUR LE CERCLE (1.6.06/1.6.08)
2. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12)
3. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
4. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.12)
5. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT (2.3.01)
6. COUPES EN C SUR LE CERCLE (1.6.06/1.6.08)



Objectifs de la séance : 1. Présenter : patiner et passer

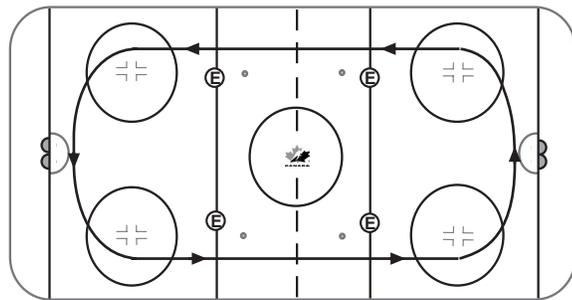
2. Réviser : la passe et la réception de passe du coup droit, la passe et la réception de passe du revers, récupérer une rondelle le long de la bande, patiner et tirer, l'arrêt avec les deux pieds

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.5.04/1.1.12/1.6.04/1.6.12)

Patiner dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues : effectuer des coupes en C en patinage arrière, glisser sur un pied en patinage arrière, croisements latéraux, 360°, croisements - trois rapides. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT ET PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.01/23.02)

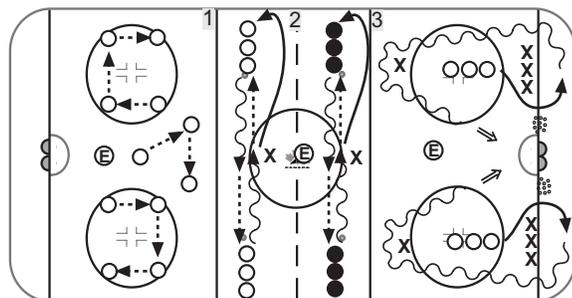
Les joueurs sont groupés en triangles ou en carrés à environ 4 mètres de distance. Les joueurs se passent la rondelle sur le coup droit. Inverser la direction des passes autour du carré ou du triangle. Recommencer, mais les joueurs doivent passer et recevoir sur le revers. Inverser la direction des passes autour du carré ou du triangle.

2. PATINER ET PASSER (2.4.01)

Former deux équipes. Diviser chaque équipe en deux groupes. Le premier joueur transporte la rondelle, fait une passe au premier joueur de la ligne opposée et va se placer au bout de la ligne opposée. Le joueur qui reçoit la passe patine vers l'avant et fait la passe au prochain joueur de la ligne opposée, et ainsi de suite. La première équipe à échanger tous ses joueurs est déclarée gagnante. Recommencer de sorte que les lignes de joueurs fassent l'exercice deux fois.

3. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)

Réviser et faire la démonstration du nouveau règlement de sécurité : ne jamais patiner directement vers la bande pour récupérer une rondelle - toujours patiner le long de la bande. Les joueurs s'alignent dans le cercle de mise en jeu. Placer les cônes le long de la ligne de but afin de créer un obstacle à contourner. L'entraîneur place la rondelle le long de la bande, de l'autre côté de l'obstacle. Le joueur doit contourner l'obstacle afin de créer un angle sécuritaire par rapport à la rondelle, récupérer la rondelle, transporter la rondelle autour du haut du cercle de mise en jeu et tirer de la zone privilégiée. Les joueurs prennent le départ en succession rapide. Éliminer l'obstacle, mais s'assurer que les joueurs adoptent quand même un angle sûr par rapport à la rondelle.



20 MIN

ATELIER 2

1. CHAT DANS LES TOILETTES

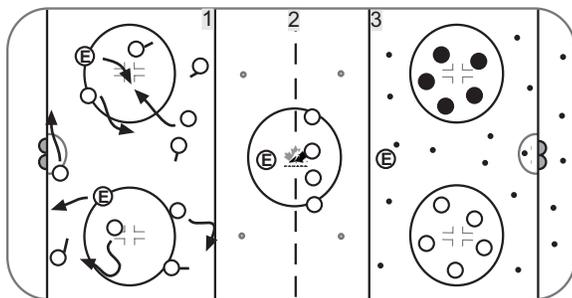
Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12/2.1.13)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton sur le côté et devant eux puis selon une combinaison sur le côté et devant eux.

3. LE DÉPOTOIR

Diviser le groupe en deux équipes. Attribuer un cercle de mise en jeu à chaque équipe comme base de l'équipe. Éparpiller des rondelles dans une zone à une extrémité. Au signal, les joueurs doivent patiner et s'arrêter pour ramasser un objet à la fois (ordure) et le rapporter à leur base (site d'enfouissement). Les joueurs doivent garder leurs gants et s'arrêter à chaque ordure. L'équipe qui ramasse le plus d'ordures est déclarée gagnante.

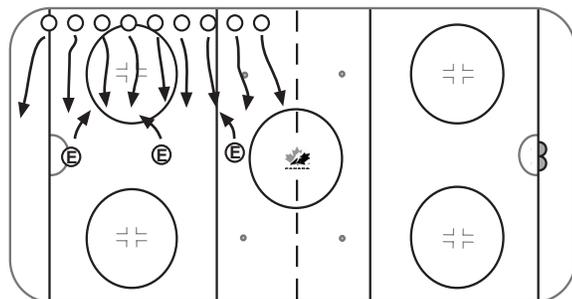


10 MIN

JEU AMUSANT

BOULEDOGUE ANGLAIS

Les joueurs se placent le long de la bande et essaient d'atteindre la bande opposée. Les entraîneurs sont les bouledogues et touchent les joueurs lorsqu'ils passent. Les joueurs touchés deviennent les bouledogues lors de la traversée suivante. Le dernier joueur touché est le gagnant. Jouer jusqu'à la fin du temps prescrit.

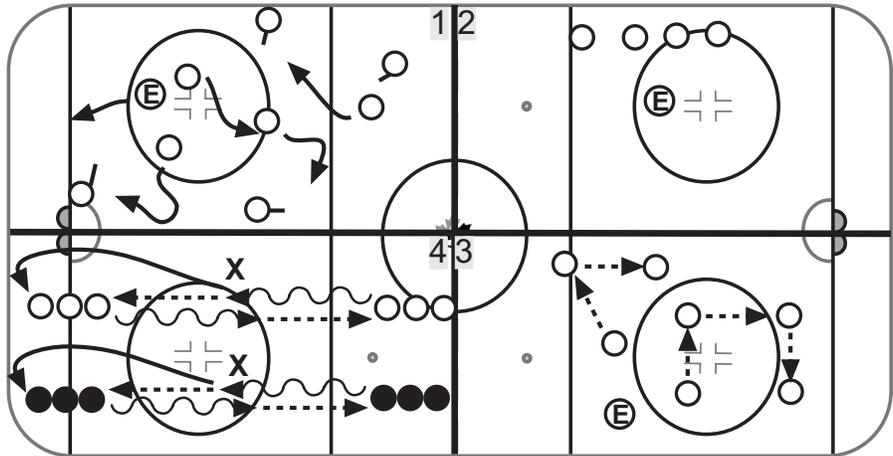


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

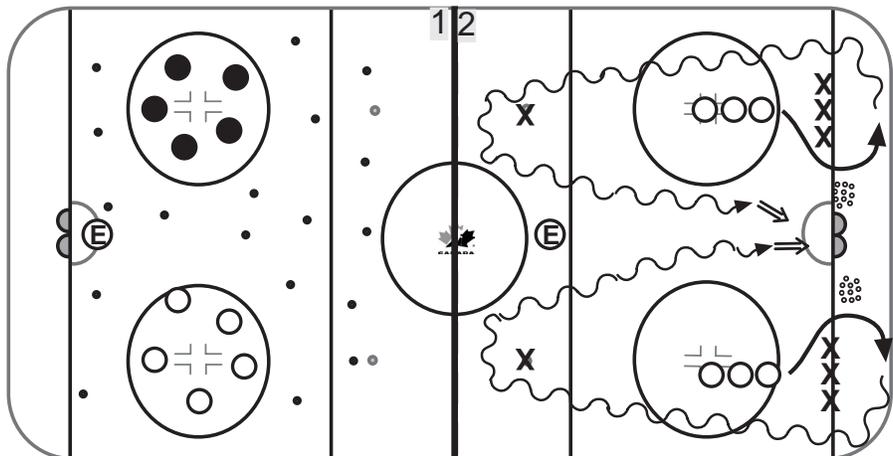
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. CHAT DANS LES TOILETTES
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12/2.1.13)
3. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT ET PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.01/23.02)
4. PATINER ET PASSER (2.4.01)



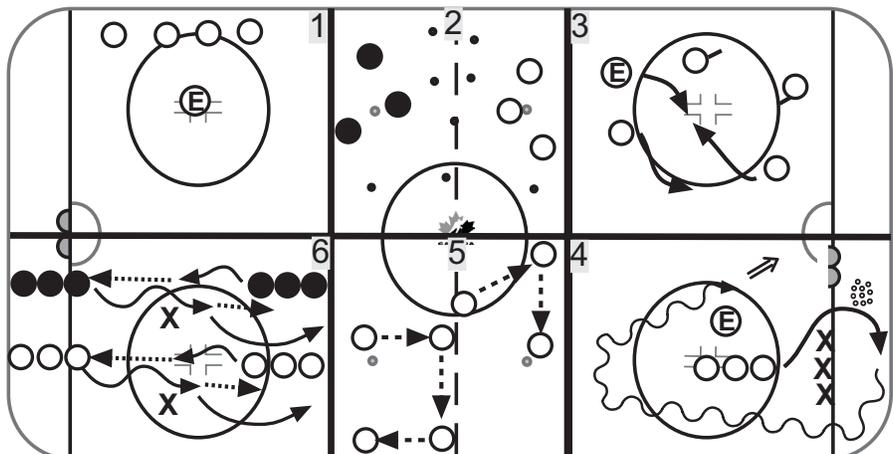
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. LE DÉPOTOIR
2. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.11/2.1.12/2.1.13)
2. LE DÉPOTOIR
3. CHAT DANS LES TOILETTES
4. RÉCUPÉRER UNE RONDELLE LE LONG DE LA BANDE (5.2.1.2)
5. PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU COUP DROIT ET PASSE ET RÉCEPTION DE PASSE DU REVERS (2.3.01/23.02)
6. PATINER ET PASSER (2.4.01)



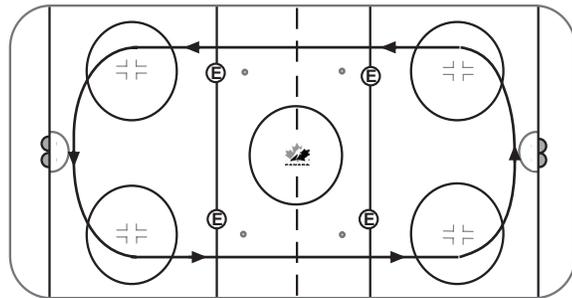
Objectifs de la séance : 1. Réviser : patiner et passer, la passe et la réception de passe du revers, la passe et la réception de passe du coup droit, le départ en V, les virages brusques, l'arrêt à un pied

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.1.12/1.6.04/1.3.07)

Patiner dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues : effectuer des coupes en C en patinage arrière, croisements latéraux, 360°, croisements - trois rapides, arrêts à un pied aux lignes bleues. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSES EN GROUPES DE DEUX (2.4.01/2.4.02)

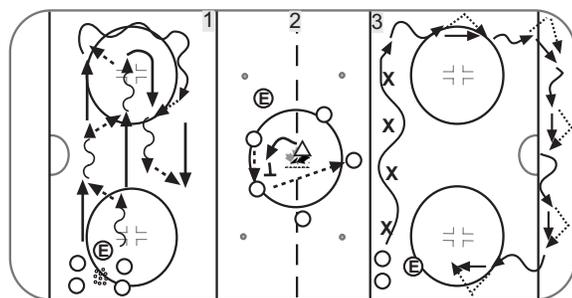
Les joueurs patinent deux par deux dans la zone en s'échangeant des passes. Les passes doivent être captées du coup droit et du revers selon ce qui convient. Inverser la direction.

2. GARDER LA RONDELLE

Les joueurs sur le pourtour du cercle s'échangent des passes en empêchant le joueur au centre de s'emparer de la rondelle. Si la passe d'un joueur est interceptée, ce joueur doit remplacer le joueur au centre et l'exercice se poursuit. Répéter mais cette fois-ci, les passes doivent être effectuées et captées du revers.

3. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

Commencer le long de la bande aux lignes bleues comme dans le schéma. Prendre une rondelle et tricoter entre les cônes. Continuer de patiner le long de la bande à environ deux mètres de la bande et passer la rondelle par la bande, la capter et continuer de patiner. Changer de direction.



20 MIN

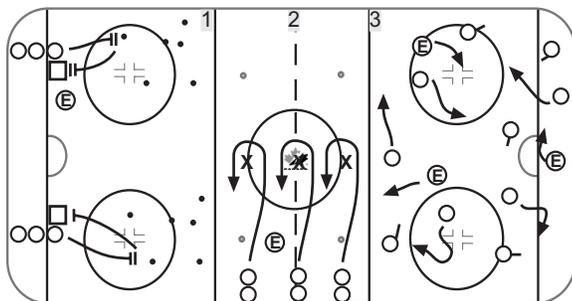
ATELIER 2

1. LA COURSE DE LA TIRELIRE

Diviser les joueurs en équipes. Les joueurs s'alignent à genoux, à côté de leur boîte, caisse ou seau (la « tirelire » — les petites ouvertures conviennent mieux, car elles obligent le joueur à s'arrêter). Les équipes dispersées sur la patinoire reçoivent le même nombre de rondelles. Au signal, le premier joueur s'élance vers les rondelles, exécute un arrêt sur deux pieds, ramasse une rondelle, retourne à la tirelire, s'arrête et dépose la pièce dans la tirelire. Le prochain joueur s'élance. La première équipe qui place toutes ses pièces dans sa tirelire est déclarée gagnante.

2. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

Réviser les points-clés du départ vers l'avant et des virages brusques et faire la démonstration. Les joueurs forment des équipes de deux. Placer des cônes à mi-chemin de la patinoire à raison d'un cône pour deux joueurs. Au signal, le premier joueur de chaque ligne ouvre les patins en « V », fait 4-5 foulées en courant, continue à patiner jusqu'au cône, exécute un virage brusque autour du cône et retourne à son partenaire qui fait la même chose. Surveiller la forme et apporter les correctifs nécessaires. Exercice continu. Changer la direction des virages à mi-chemin de l'exercice. Effectuer une course à relais. Compter le nombre de virages brusques bien exécutés par chaque équipe dans le temps prescrit (la vitesse aide, mais la bonne exécution de l'exercice est plus importante). Répéter l'exercice en effectuant les virages dans le sens contraire.



3. CHAT DANS LES TOILETTES

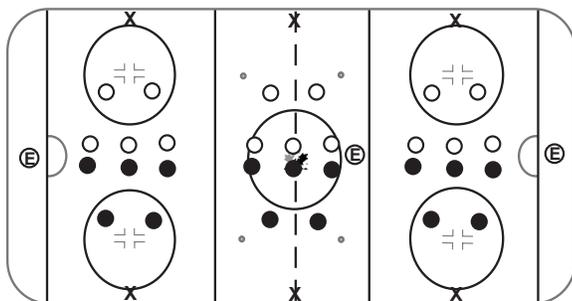
Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).



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

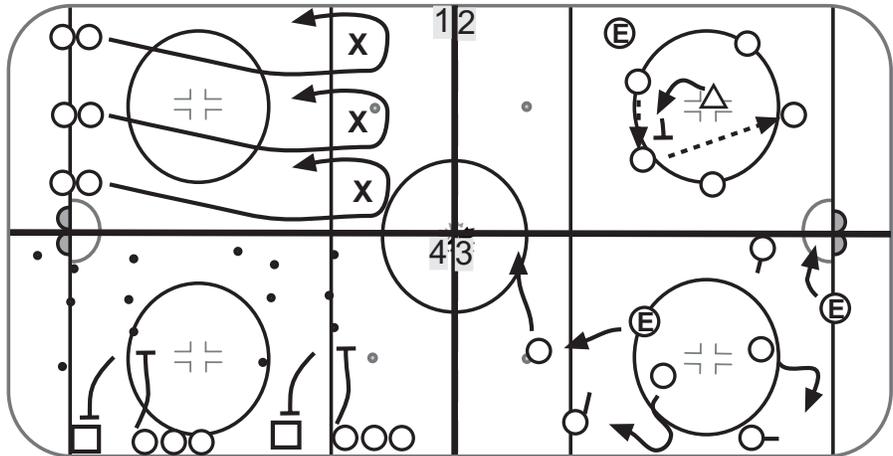
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

2. GARDER LA RONDELLE

3. CHAT DANS LES TOILETTES

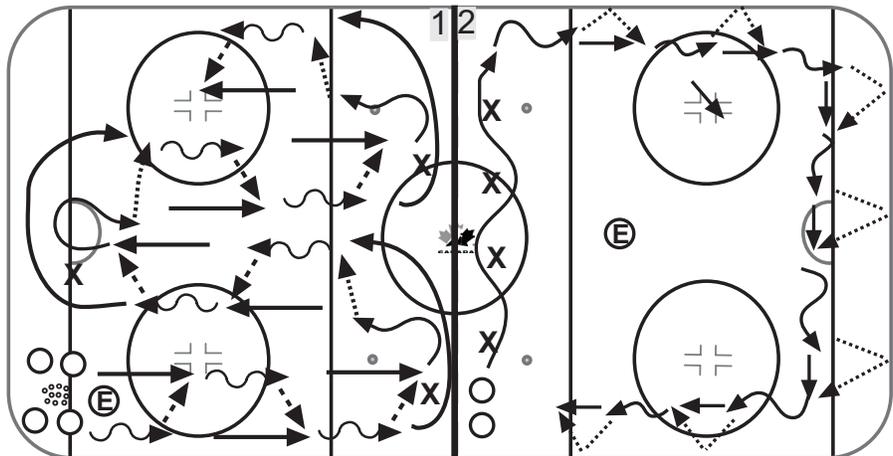
4. LA COURSE DE LA TIRELIRE



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSES EN GROUPES DE DEUX (2.4.01/2.4.02)

2. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PASSES EN GROUPES DE DEUX (2.4.01/2.4.02)

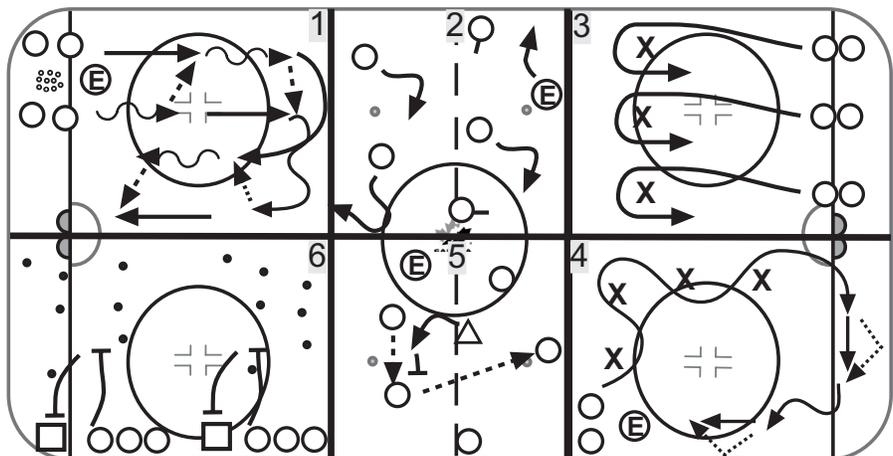
2. CHAT DANS LES TOILETTES

3. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

4. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

5. GARDER LA RONDELLE

6. LA COURSE DE LA TIRELIRE



Objectifs de la séance : 1. Présenter : le tir du revers, patiner avec la rondelle

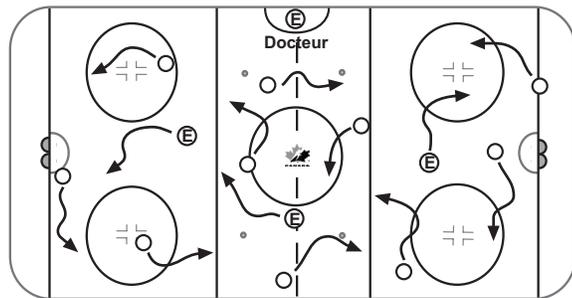
2. Réviser : le tir du coup droit, patiner avec la rondelle, le maniement de la rondelle en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.03/1.6.04/1.6.12/1.3.03/1.3.07)

Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : sauter sur un pied, 360°, croisements – trois rapides, croisements latéraux, départ en V, arrêt à un pied.



20 MIN

ATELIER 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.07/1.1.08/1.3.07/1.4.13)

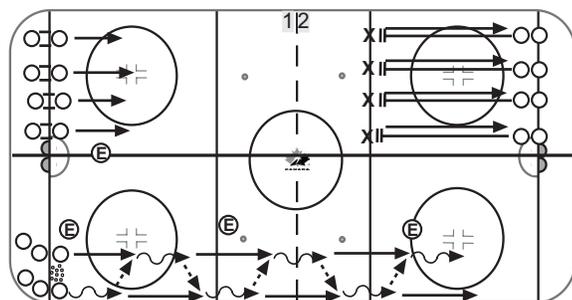
Les joueurs se placent deux par deux sur la ligne des buts. À l'aide de deux bâtons de hockey, les lames tournées vers le bas, un joueur tire l'autre. Inverser les rôles au retour. Le joueur qui se fait tirer glisse sur un pied. Répéter en glissant sur un pied en patinage arrière. Lentement et prudemment! Répéter en demandant au joueur qui glisse de créer une résistance en effectuant un arrêt à un pied. Le tireur doit créer de la puissance au moyen de longues foulées basses. Se concentrer sur la position du tireur, l'angle de son corps, la longueur de ses foulées et sa récupération.

2. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.3.07/1.3.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Diviser le groupe en équipes de 2-3 joueurs. Placer des cônes aux 2/3 de la patinoire, un cône par équipe. Au signal, le premier joueur effectue un départ vers l'avant et se rend au cône où il effectue un arrêt à un pied (enneiger le cône). Il effectue immédiatement une poussée en T puis revient vers son équipe. Au tour du suivant. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne.

3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

Deux par deux, les joueurs remontent la patinoire en s'échangeant des passes. S'assurer que les passes sont captées du coup droit ou du revers selon ce qui est approprié.



20 MIN

ATELIER 2

1. CROISEMENTS (1.6.10)

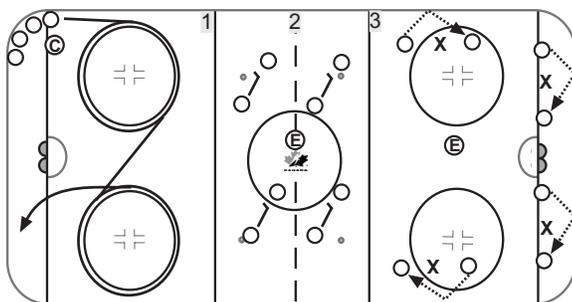
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs patinent sur le pourtour des cercles de mise au jeu en effectuant des croisements avant. Ils doivent demeurer sur la ligne ou à l'extérieur de celle-ci. Pour dépasser le joueur devant lui, un joueur doit se diriger à l'extérieur. Envoyer 4 ou 5 joueurs à la fois.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18)

Les joueurs se placent deux par deux et l'un d'eux se met à genoux en plaçant son bâton devant lui. L'autre joueur se tient immobile et dribble la rondelle autour et sous le bâton de son partenaire en tirant la rondelle avec le bout de la lame du bâton.

3. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

Les joueurs se placent deux par deux et s'échangent la rondelle en utilisant la bande. Placer un cône entre les deux joueurs pour créer un obstacle. Répéter du revers.

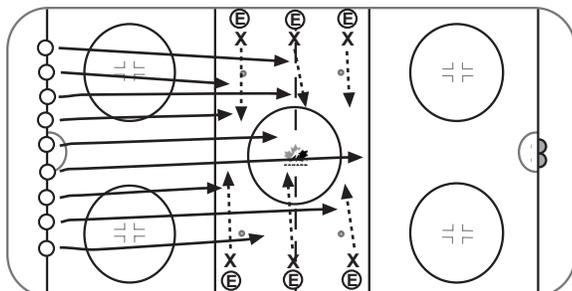


10 MIN

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

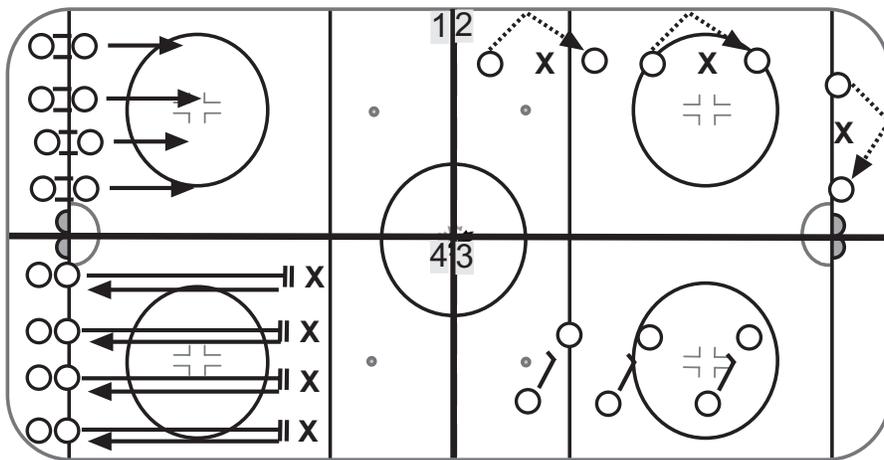
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE
(1.1.07/1.1.08/1.3.07/1.4.13)

2. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE
(2.1.18)

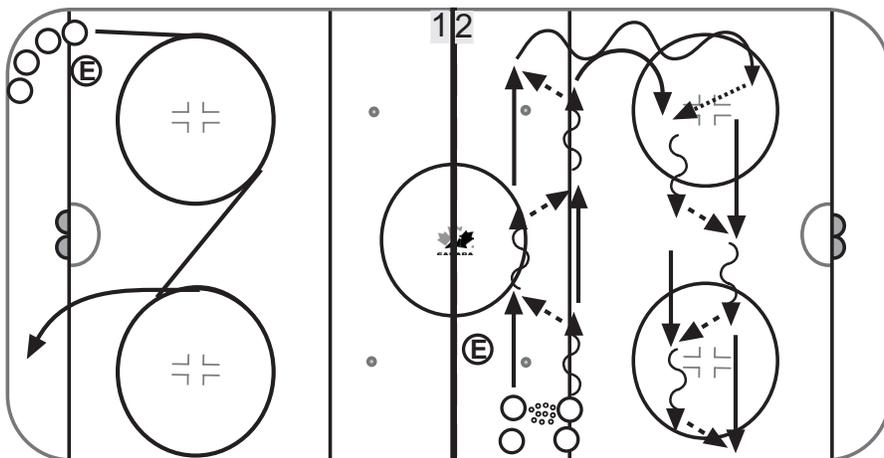
4. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T
(1.3.07/1.3.01)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. CROISEMENTS (1.6.10)

2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. CROISEMENTS (1.6.10)

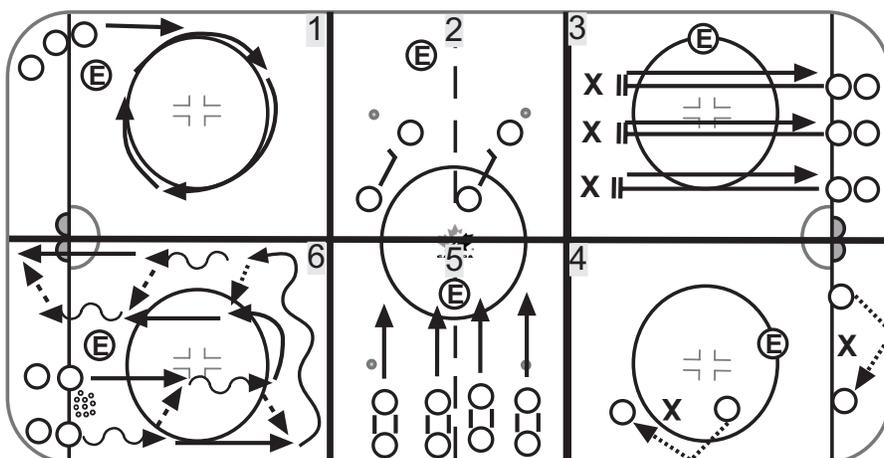
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE
(2.1.18)

3. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T
(1.3.07/1.3.01)

4. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

5. CHEVAL ET CHARRETTE
(1.1.07/1.1.08/1.3.07/1.4.13)

6. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)



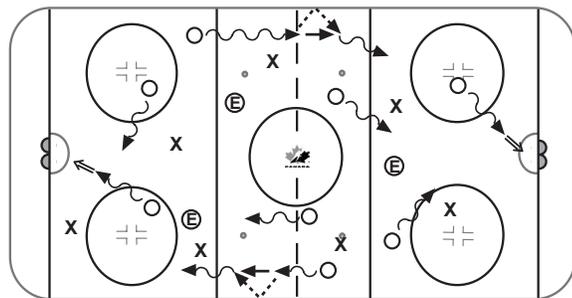
Objectifs de la séance : 1. Présenter : glisser sur un pied en patinage arrière, l'arrêt en V et le départ en patinage avant
2. Réviser : l'arrêt à deux pieds et la poussée en T, les croisements, le dribble

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.08/2.2.23)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour les tirs. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large, puis de faire une combinaison étroite et large, sur le côté, devant, sur le côté, de tricoter avec la rondelle et de la tirer avec le bout du bâton. Encourager les joueurs à faire bondir la rondelle contre la bande et à changer de vitesse et de direction. Placer des cônes que les joueurs devront éviter. Chaque fois qu'un joueur franchit une ligne, il doit placer la rondelle entre ses patins et la botter devant lui pour la reprendre avec son bâton.



20 MIN

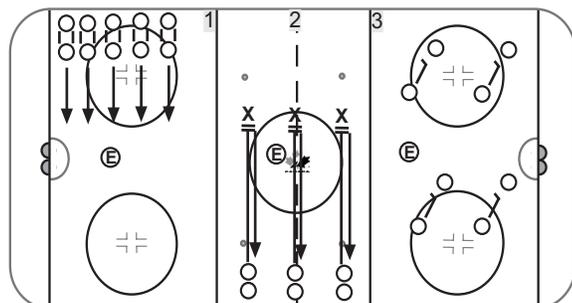
ATELIER 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.07/1.5.03/1.5.04)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les partenaires se font face en tenant deux bâtons, les lames tournées vers le bas. Le joueur contre la bande pousse son partenaire en patinage arrière. Le joueur poussé commence à glisser sur deux patins, puis sur un seul patin. Cet exercice est valable même sur de courtes distances. Inverser les rôles au retour. Répéter en utilisant l'autre pied. Lentement et prudemment!

2. CHANGER DE DIRECTION (1.3.03/1.3.07/1.3.01)

Réviser et faire la démonstration. Diviser le groupe en équipes de 2-3 joueurs. Placer des cônes au 2/3 de la patinoire, un cône par équipe. Au signal, le premier joueur effectue un départ vers l'avant et se rend au cône où il effectue un arrêt à un pied (enneiger le cône). Il effectue immédiatement une poussée en T puis revient vers son équipe. Au tour du suivant. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne - lorsque la technique est maîtrisée, passer à l'étape suivante. Effectuer l'exercice comme un relais. Un entraîneur surveille à chaque cône. L'équipe qui effectue l'exercice correctement le plus de fois en une minute gagne - la vitesse aide, mais la bonne technique est plus importante.



3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18/2.1.19)

Les joueurs se placent deux par deux et l'un d'eux se met à genoux en plaçant son bâton devant lui. L'autre joueur se tient immobile et il dribble la rondelle autour et sous le bâton de son partenaire en tirant la rondelle avec le bout de la lame du bâton. Répéter alors que le bâton est en mouvement.

20 MIN

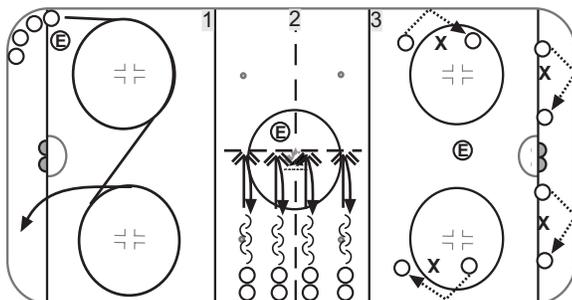
ATELIER 2

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.11)

Réviser et faire la démonstration. Les joueurs patinent sur le pourtour des cercles de mise au jeu en effectuant des croisements avant. Ils doivent demeurer sur la ligne ou à l'extérieur de celle-ci. Pour dépasser le joueur devant lui, un joueur doit se diriger à l'extérieur. Envoyer 4 ou 5 joueurs à la fois. Répéter en tenant son bâton bas.

2. CHANGER DE DIRECTION (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt en V en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, puis pousse et glisse avant d'effectuer un arrêt en V en patinage arrière à la ligne. Il effectue immédiatement un départ avant (en courant) pour revenir vers son partenaire qui commence l'exercice à son tour. L'entraîneur s'assure que la technique est bonne. Vérifier la position pour le patinage arrière, le bâton dans une main, le pied de glisse directement sous le centre de gravité; le pied qui pousse est dirigé sur le côté avec la partie avant de la lame.



3. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

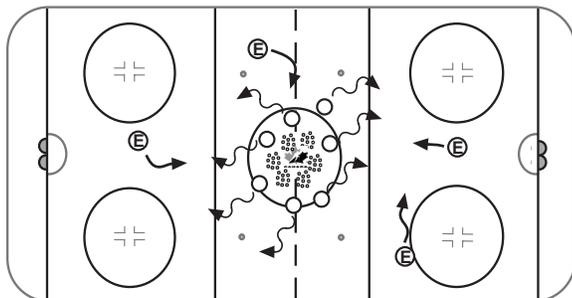
Les joueurs se placent deux par deux et s'échangent la rondelle en utilisant la bande. Placer un cône entre les deux joueurs pour créer un obstacle. Répéter du revers.

10 MIN

JEU AMUSANT

LA VIE D'UN INSECTE

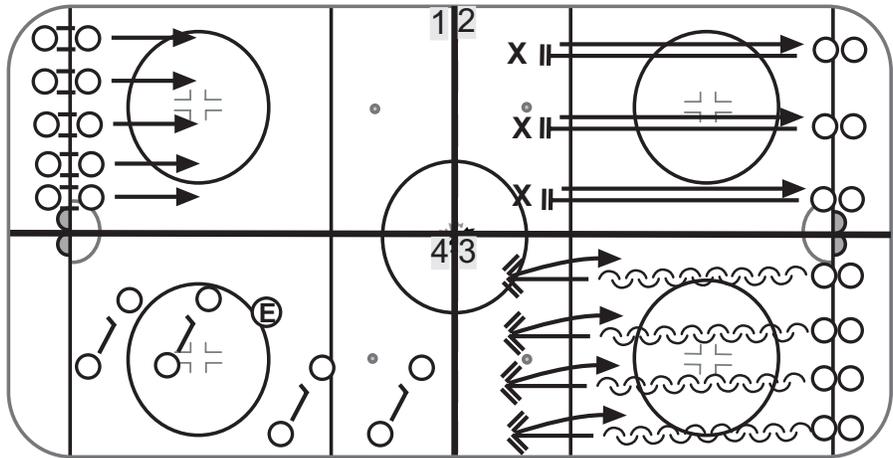
Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmières) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent essayer de reprendre les rondelles prises par les entraîneurs ou aller chercher une autre rondelle. Les fourmis doivent essayer de mettre le plus de nourriture possible dans la fourmière avant l'hiver (le coup de sifflet).



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

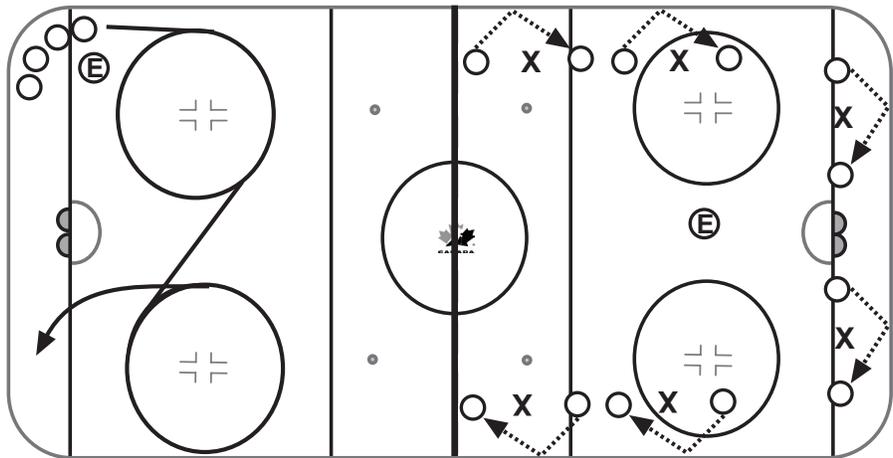
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.07/1.5.03/1.5.04)
2. CHANGER DE DIRECTION (1.3.03/1.3.07/1.3.01)
3. CHANGER DE DIRECTION (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18/2.1.19)



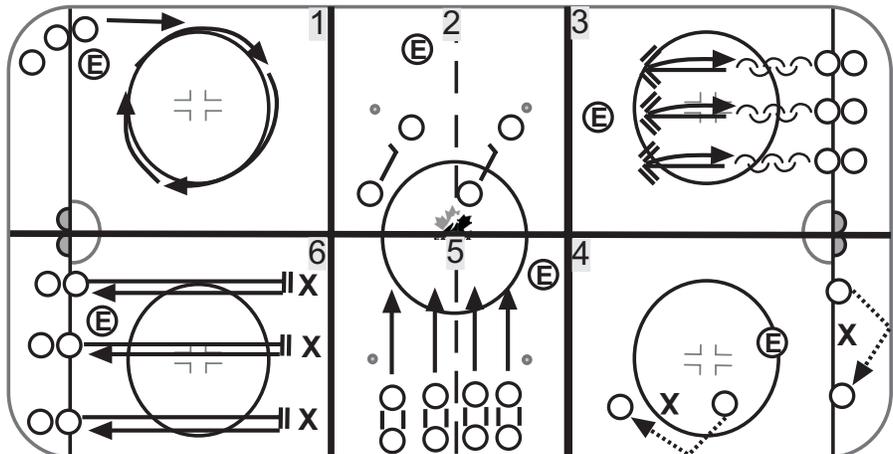
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.11)
2. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.11)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18/2.1.19)
3. CHANGER DE DIRECTION (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)
4. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)
5. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.07/1.5.03/1.5.04)
6. CHANGER DE DIRECTION (1.3.03/1.3.07/1.3.01)



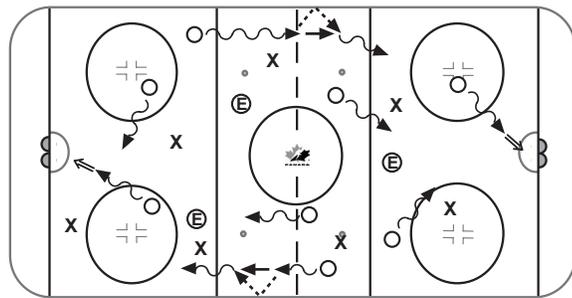
Objectifs de la séance : 1. Présenter : transporter la rondelle sur la glace, l'arrêt sur un pied en patinage arrière et la poussée en T
2. Réviser : la base, l'arrêt en V et le départ en patinage avant

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.08/2.2.23)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour les tirs. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large, puis de faire une combinaison étroite et large, sur le côté, devant, sur le côté, de tricoter avec la rondelle et de la tirer avec le bout du bâton. Encourager les joueurs à faire bondir la rondelle contre la bande et à changer de vitesse et de direction. Placer des cônes que les joueurs devront éviter. Chaque fois qu'un joueur franchit une ligne, il doit placer la rondelle entre ses patins et la botter devant lui pour la reprendre avec son bâton.



20 MIN

ATELIER 1

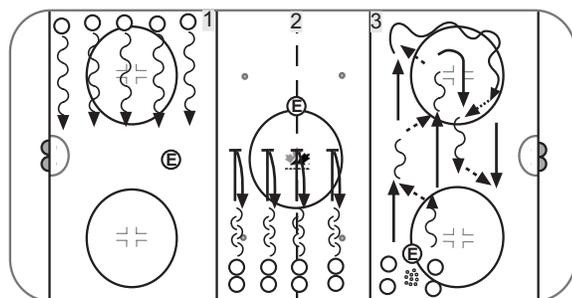
1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)

Les joueurs traversent la patinoire en s'assurant que la rondelle reste en contact avec leur bâton. Répéter 3-4 fois. Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs traversent la patinoire en poussant la rondelle devant eux avec la partie inférieure de la lame du bâton. Tourner le bâton pour contrôler la direction de la rondelle.

Répéter 3-4 fois.

2. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.6.20)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt à un pied en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, il change de pied, pousse et glisse sur la glace et effectue un arrêt à un pied en patinage arrière à la ligne. Lorsqu'il freine, le joueur devrait être en position pour la poussée en T. Il pousse immédiatement vers le bas et l'extérieur (poussée en T) pour démarrer en patinage avant et rejoint son partenaire. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne.



3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

Deux par deux, les joueurs remontent la patinoire en s'échangeant des passes. S'assurer que les passes sont captées du coup droit ou du revers selon ce qui est approprié.

20 MIN

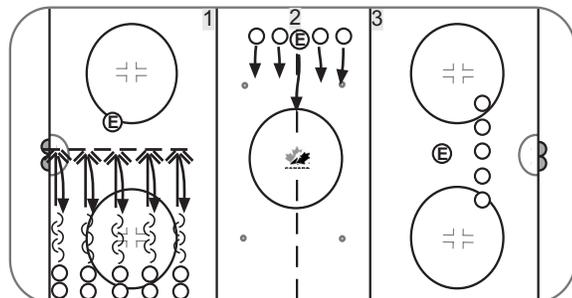
ATELIER 2

1. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt en V en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, puis pousse et glisse avant d'effectuer un arrêt en V en patinage arrière à la ligne. Il effectue immédiatement un départ avant (en courant) pour revenir vers son partenaire qui commence l'exercice à son tour. L'entraîneur s'assure que la technique est bonne. Effectuer l'exercice comme un relais. L'entraîneur surveille chaque équipe de deux. L'équipe qui réussit le plus d'exécutions correctes en une minute gagne - la vitesse aide, mais la bonne technique est plus importante.

2. SUIVEZ LE MENEUR

Encourager les joueurs à faire ce qui suit (exige de l'enthousiasme - être surpris lorsque les joueurs réussissent la tâche et leur dire qu'ils seront incapables d'exécuter la tâche suivante) : marcher en pingouin; debout face à la bande - se tourner et faire face à la bande opposée avec un seul pas; tourner encore pour faire face à la bande initiale avec un seul pas. Répéter en tournant dans l'autre sens. (Il s'agit de pivots, mais sur place). Glisser de l'autre côté de la patinoire sur deux pieds. Glisser de l'autre côté de la patinoire sur un pied. Répéter en glissant sur l'autre pied; traverser la glace et glisser en fléchissant les genoux. Traverser la glace et glisser sur un pied, allonger l'autre jambe derrière soi à la hauteur de la hanche en allongeant les bras devant soi (« avion »). Traverser la glace et glisser sur un pied, allonger l'autre jambe devant soi. Les joueurs prennent assez de foulées en patinage arrière pour se donner un élan, puis se laissent glisser sur un pied. Soulever l'autre pied devant soi et glisser en ligne droite en patinage arrière. Revenir en glissant sur l'autre pied. Répéter en soulevant la jambe derrière soi et en se penchant vers l'avant (« avion »). Revenir sur l'autre pied.



3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)

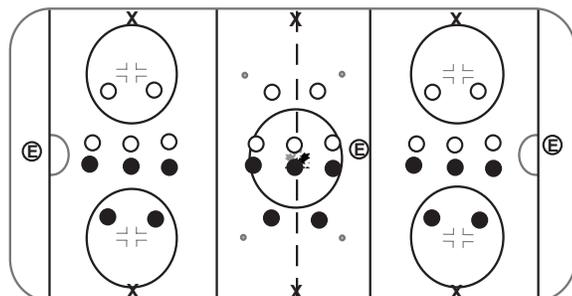
Aligner les joueurs en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler la rondelle entre leurs jambes.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).

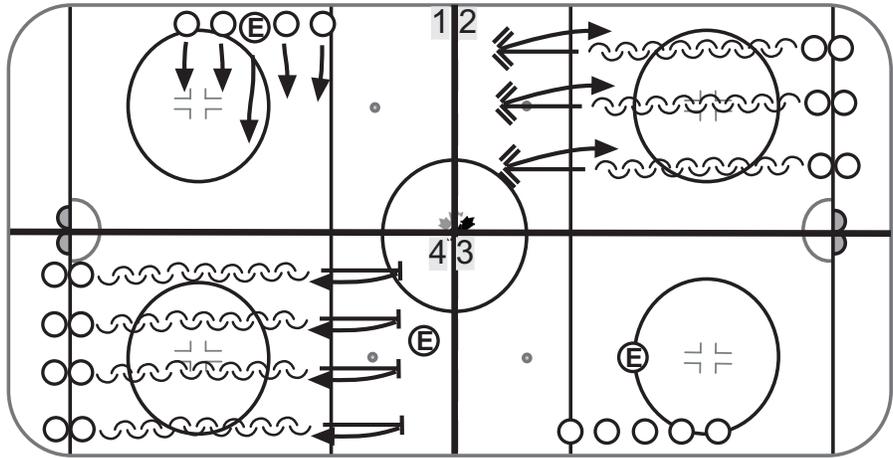


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

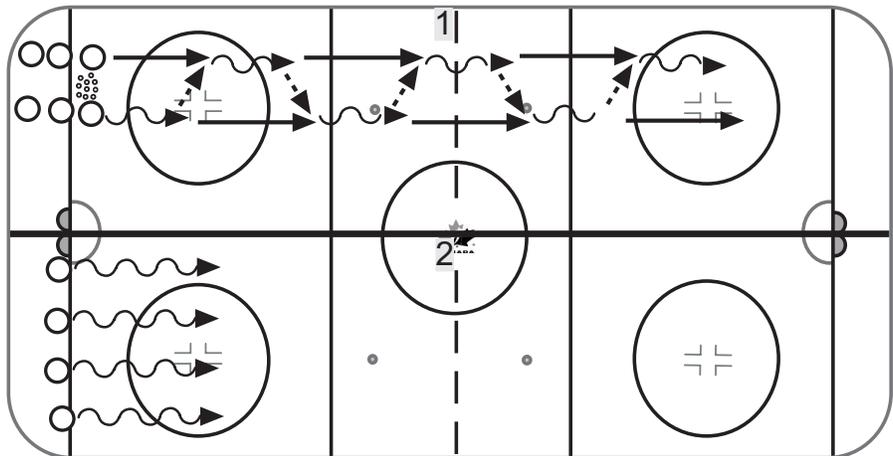
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. SUIVEZ LE MENEUR
2. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
4. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.6.20)



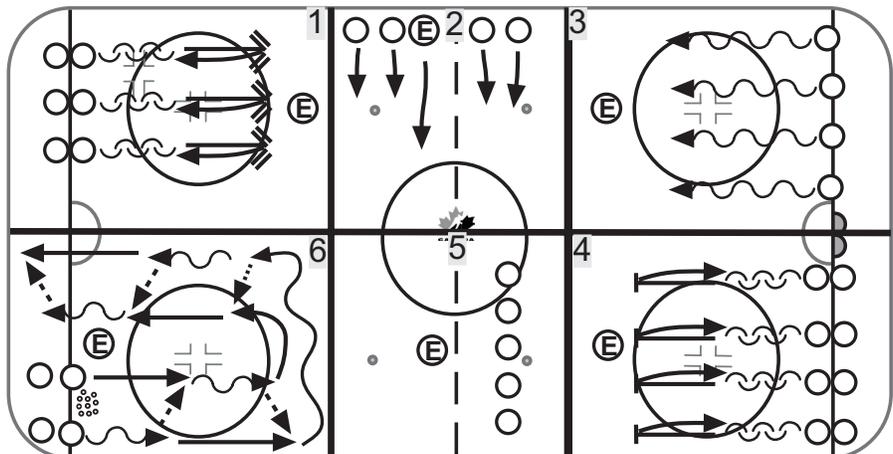
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
2. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)
2. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)
3. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)
4. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.6.20)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
6. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)



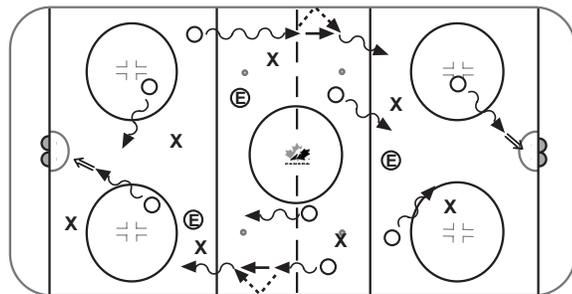
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les pivots – du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant
2. Réviser : transporter la rondelle sur la glace, l'arrêt à un pied en patinage arrière et la poussée en T

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.08/2.2.23/2.2.20)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour les tirs. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large, puis de faire une combinaison étroite et large, sur le côté, devant, sur le côté, de tricoter avec la rondelle et de la tirer avec le bout du bâton. Encourager les joueurs à faire bondir la rondelle contre la bande et à changer de vitesse et de direction. Placer des cônes que les joueurs devront éviter. Chaque fois qu'un joueur franchit une ligne, il doit placer la rondelle entre ses patins et la botter devant lui pour la reprendre avec son bâton.



20 MIN

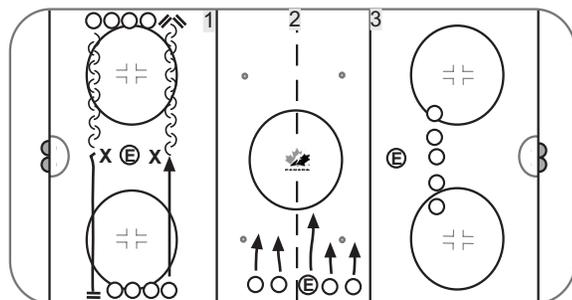
ATELIER 1

1. PIVOTS – DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)

Les joueurs marchent en pingouins. Debout face à la bande – se tourner et faire face à la bande opposée avec un seul pas; tourner encore pour faire face à la bande initiale avec un seul pas. Répéter en tournant dans l'autre sens. (Il s'agit de pivots, mais sur place.) Réviser les points-clés des pivots et faire la démonstration. Diviser le groupe en deux. Les groupes commencent l'exercice comme cela est indiqué dans le schéma. Le groupe 1 effectue un patinage arrière jusqu'au cône (ou ligne peinte) et effectue un pivot – du patinage arrière au patinage avant. Accélérer à la sortie du virage, effectuer un arrêt à deux pieds face à la bande et se joindre au groupe 2. Le deuxième joueur part lorsque le premier est à mi-chemin vers le cône. Le groupe 2 effectue un patinage avant jusqu'au cône (ou ligne peinte) et effectue un pivot – du patinage avant au patinage arrière. Les joueurs effectuent un patinage arrière jusqu'à la bande, exécutent un arrêt en V à la bande et se joignent au groupe 1. Le deuxième joueur part quand le premier atteint le cône.

2. SUIVEZ LE MENEUR

Encourager les joueurs à faire ce qui suit (exige de l'enthousiasme – être surpris lorsque les joueurs réussissent la tâche et leur dire qu'ils seront incapables d'exécuter la tâche suivante). Glisser de l'autre côté de la patinoire sur deux pieds. Glisser de l'autre côté de la patinoire sur un pied. Traverser la glace et glisser en fléchissant les genoux. Traverser la glace et glisser sur un pied, allonger l'autre jambe derrière soi à la hauteur de la hanche (« avion »). Traverser la glace et glisser sur un pied.



Allonger l'autre jambe devant soi; traverser la glace, glisser et toucher ses talons avec les mains, traverser la glace en glissant sur deux pieds; se rendre à mi-chemin en écartant largement les patins et coller les pieds par la suite; se promener sur un balai.

3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)

Aligner les joueurs en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler la rondelle entre leurs jambes.

20 MIN

ATELIER 2

1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)

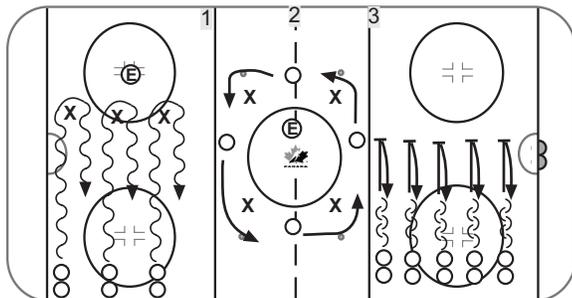
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs se placent deux par deux. Placer des cônes à environ 20 mètres de la bande – un cône par groupe de deux joueurs. Le joueur pousse la rondelle légèrement devant lui. Il rejoint la rondelle et la transporte en la poussant avec la partie inférieure de la lame de son bâton. Les joueurs effectuent un virage brusque au cône en contrôlant la rondelle et reviennent en la transportant. Les équipes peuvent faire une compétition – p. ex., le nombre de fois que le joueur peut effectuer le tracé en deux minutes.

2. CROISEMENTS – COURSE DES QUATRE CÔNES (1.6.19)

Réviser les points-clés. Placer quatre cônes en carré. Quatre joueurs se placent aux quatre coins du carré. Au signal, les joueurs courent autour du carré en essayant de rattraper le joueur devant eux.

3. ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE ET POUSSÉE EN T (1.6.20)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt à un pied en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, pousse, glisse sur la glace et effectue un arrêt à un pied en patinage arrière à la ligne.



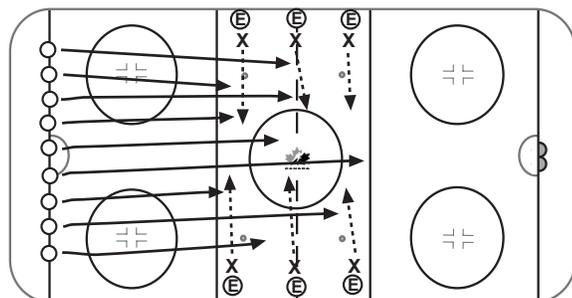
Lorsqu'il freine, le joueur devrait être en position pour la poussée en T. Il pousse immédiatement vers le bas et l'extérieur (poussée en T) pour démarrer en patinage avant et rejoint son partenaire. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne. Effectuer l'exercice comme un relais. L'équipe qui réussit l'exercice correctement le plus de fois en une minute gagne – la vitesse peut aider, mais la bonne technique est plus importante.

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.

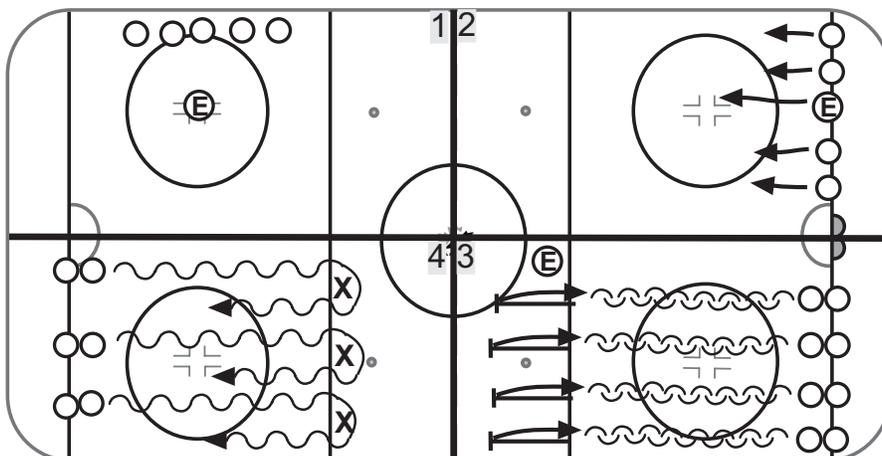


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

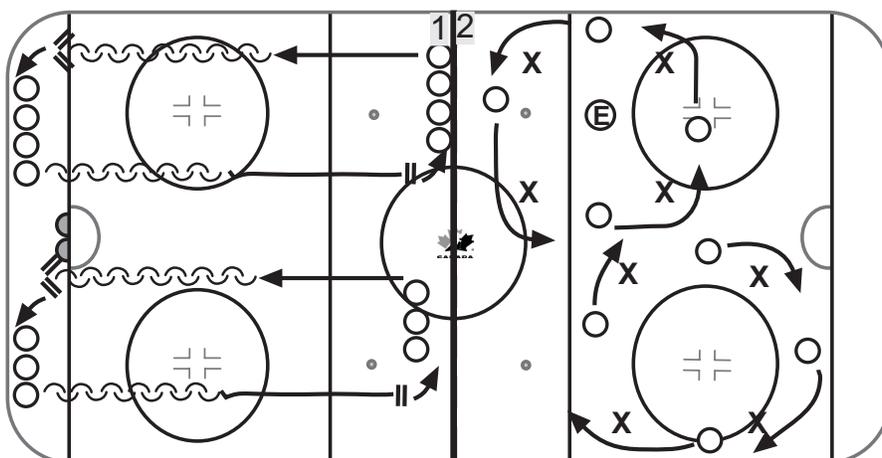
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
2. SUIVEZ LE MENEUR
3. ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE ET POUSSÉE EN T (1.6.20)
4. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)



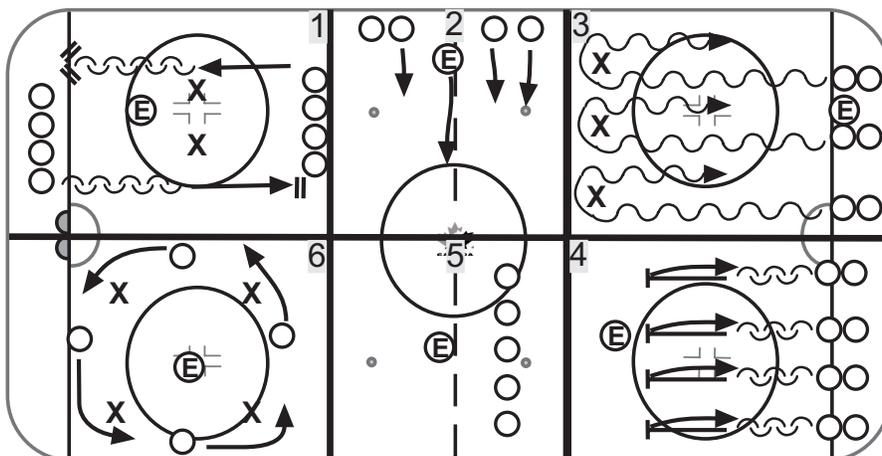
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PIVOTS - DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)
2. CROISEMENTS - COURSE DES QUATRE CÔNES (1.6.19)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PIVOTS - DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)
2. SUIVEZ LE MENEUR
3. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)
4. ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE ET POUSSÉE EN T (1.6.20)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
6. CROISEMENTS - COURSE DES QUATRE CÔNES (1.6.19)





| M7 ÉLÉMENT ÉVALUÉ 1=faible, 10=fort | Joueur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|
| | Nom 1 | | Nom 2 | | Nom 3 | | Nom 4 | | Nom 5 | | Nom 6 | | Nom 7 | | Nom 8 | | Nom 9 | | Nom 10 | | Nom 11 | | Nom 12 | | Nom 13 | | Nom 14 | | Nom 15 | |
| | 1 | R | 2 | R | 3 | R | 4 | R | 5 | R | 6 | R | 7 | R | 8 | R | 9 | R | 10 | R | 11 | R | 12 | R | 13 | R | 14 | R | 15 | R |
| Virages et croisements | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Coupes en C - autour du cercle - pied extérieur - patinage avant | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Croisements - patinage avant | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Croisements - pieds rapides - à gauche et à droite | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Arrêt et départ d'un pied en patinage arrière | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Départs et arrêts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Départ en croisé | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Arrêt à une jambe en patinage arrière | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contrôler la rondelle en position stationnaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Tirer avec le bout - de côté et devant | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Partenaire à genoux - bâton en mouvement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Bâton entre les jambes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Rotation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Rondelle entre les jambes de l'arrière | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contrôler la rondelle en mouvement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Transport dans un espace libre - coup droit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. Transport dans un espace libre - revers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. Bâton entre les jambes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Passes et réception de passes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. Passe du coup droit stationnaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. Passe du revers stationnaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. Passe stationnaire par la bande | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Passes et réception de passes en mouvement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18. Passe du coup droit en mouvement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19. Passe du revers en mouvement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Résultat moyen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Nom d'équipe: _____

Date de l'évaluation: _____

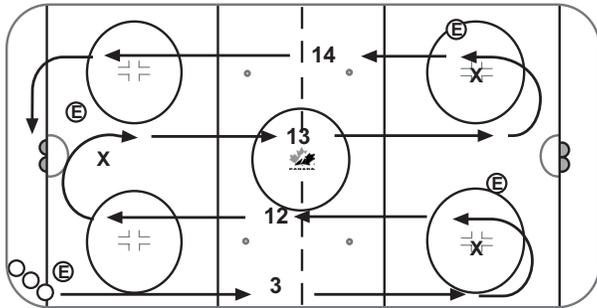
Catégorie d'âge _____

Niveau: _____

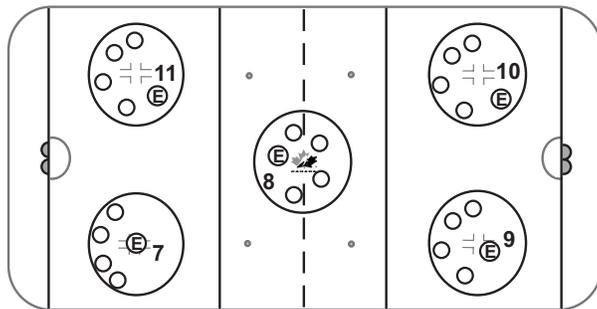
REMARQUE : ÉVALUEZ LES JOUEURS PAR RAPPORT AUX JOUEURS DE LEUR PROPRE ÉQUIPE

Pour une version électronique de cette feuille d'évaluation, veuillez visiter www.hockeycanada.ca

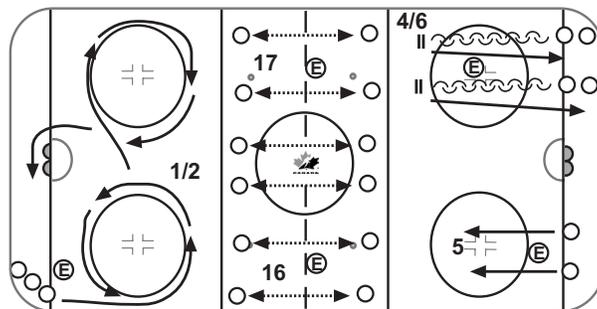




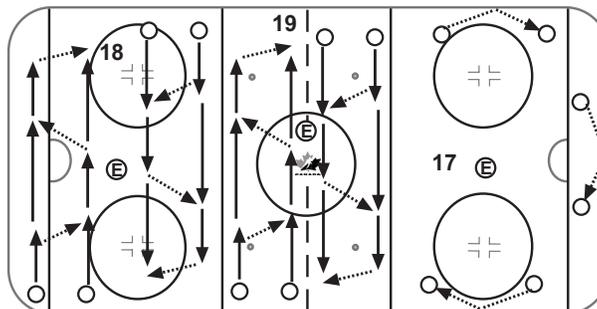
3. Croisements latéraux - continus
12. Transport dans un espace libre - coup droit
13. Transport dans un espace libre - revers
14. Bâton entre les jambes



7. Tirer avec le bout - de côté et devant
8. Partenaire à genoux - bâton en mouvement
9. Bâton entre les jambes
10. Rotation
11. Rondelle entre les jambes de l'arrière



1. Coupes en C - autour du cercle - pied extérieur - patinage avant
2. Croisements - patinage avant
15. Passe du coup droit stationnaire
16. Passe du revers stationnaire
5. Départ en croisé
4. Arrêt et départ d'un pied en patinage arrière
6. Arrêt à une jambe en patinage arrière



18. Passe du coup droit en mouvement
19. Passe du revers en mouvement
17. Passe stationnaire par la bande