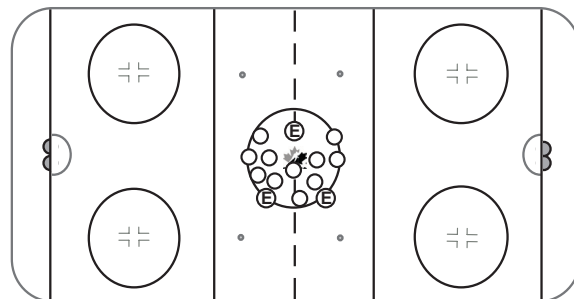


Objectifs de la séance : règles de l'entraînement, l'agilité, glisser sur un patin, départ avant en V, contrôle des carres

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

RÈGLES DE L'ENTRAÎNEMENT

Les entraîneurs se présentent et présentent les règles et les directives qu'ils veulent que les joueurs respectent lors des entraînements. S'assurer que les joueurs connaissent les signaux utilisés, ce que signifie le sifflet, ainsi que les règles de sécurité à respecter sur la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Faire la démonstration des signaux utilisés.

20 MIN ATELIER 1

1. ÉQUILIBRE ET PATINAGE (1.1.01/1.1.02/1.1.07/1.1.09/1.1.05)

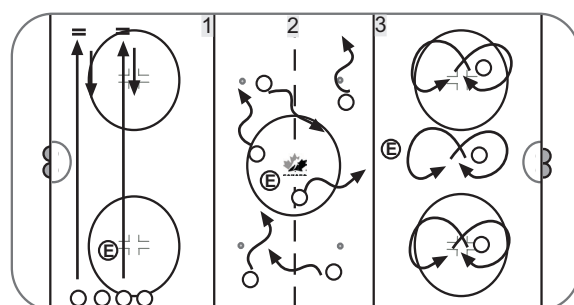
Les joueurs sont alignés le long de la bande. Faire la démonstration de la position de base. Exécuter les activités suivantes jusqu'à la bande éloignée et au retour : tomber et se relever, glisser sur un patin, glisser en pliant les genoux, glisser en pompant les bras.

2. CHAOS

Les joueurs patinent en zone neutre en contrôlant la rondelle.

3. TRACER DES 8 SUR LA CARRE INTÉRIÈRE (1.2.01)

Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs se servent de la carre intérieure en suivant un schéma en forme de 8. Commencer avec le pied droit et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un cercle complet puis passer au pied gauche pour terminer le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et le contrôle du haut du corps.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Genoux fléchis, écartés à la largeur des épaules, bâton sur la glace
- Changer de direction
- Changer de vitesse
- Patinage avant/patinage arrière

20 MIN ATELIER 2

1. TIRS DE BARRAGE

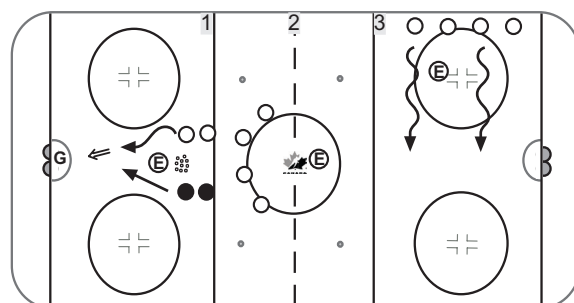
Les joueurs forment deux lignes à la ligne bleue. Dans une ligne, les joueurs sont debout avec une rondelle tandis que dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur qui a la rondelle tente de marquer tandis que le joueur à genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)

Réviser et corriger la position de base. Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler selon un schéma étroit, large puis selon une combinaison étroite-large.

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

Les joueurs commencent le long de la bande et patinent jusqu'à l'autre côté de la patinoire en transportant la rondelle.



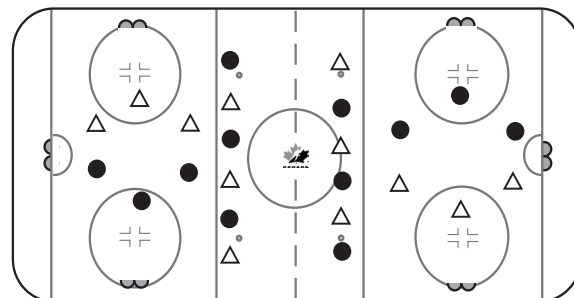
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Transférer le poids alors que la rondelle passe devant le corps
- Transporter la rondelle avec une main sur le bâton du coup droit et du revers

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ - 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR (2.2.05/2.2.06/2.2.07)

Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur - un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

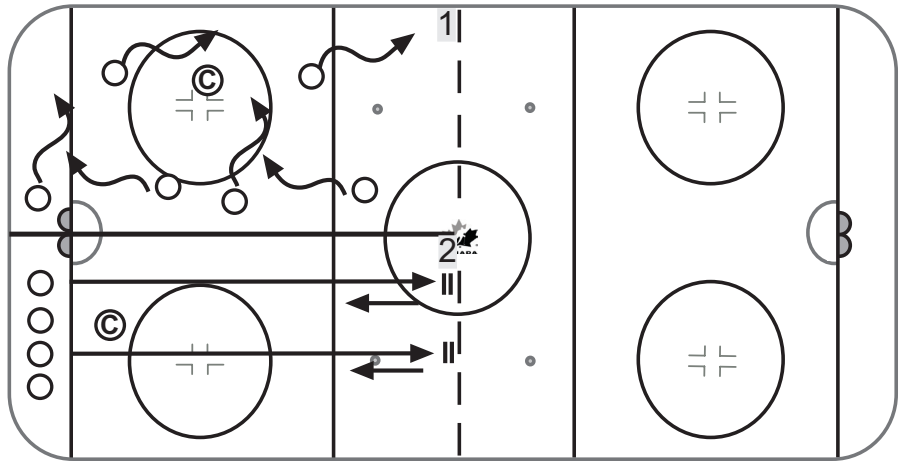
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc.
- Alternner : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles

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.

ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CHAOS

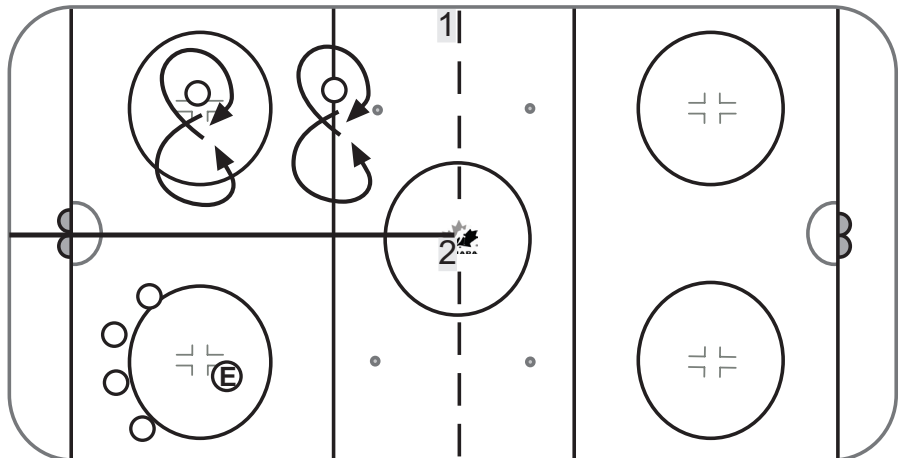
2. ÉQUILIBRE ET PATINAGE
(1.1.01/1.1.02/1.1.07/1.1.09/1.1.05)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TRACER DES 8 SUR LA CARRE INTÉRIEURE
(1.2.01)

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE
(2.1.02/2.1.03/2.1.04)



ATELIER D'HABILITÉ 3

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

2. TIRS DE BARRAGE

