

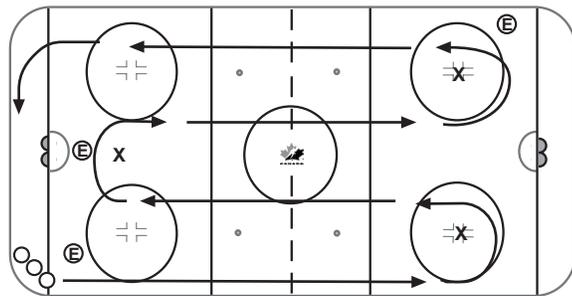
Objectifs de la séance : équilibre, patinage, drible, départ avant en V

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## ÉCHAUFFEMENT (1.1.02/1.1.07/1.1.08/1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.4.02/1.5.02)

Former quatre corridors comme sur le schéma. Les joueurs effectuent diverses habiletés dans chaque corridor : tomber et se relever, glisser sur un patin, sauter par-dessus les lignes sur un pied et deux pieds, glisser en pliant les genoux, glisser en pompant les bras, coupes en C



- Changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière

20 MIN

## ATELIER 1

## 1. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)

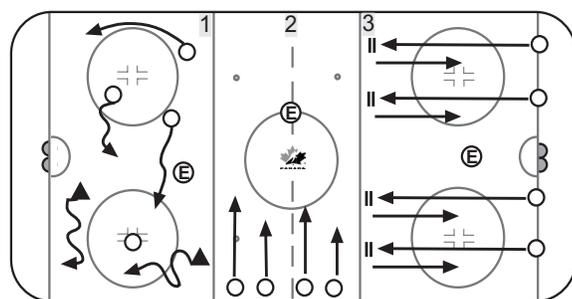
Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes feintes (combinaison étroite-large, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, sur le côté-devant-sur le côté, sur un pied, etc.)

## 2. GLISSER SUR UN PATIN (1.3.02/1.1.07)

Exécuter un départ avant en V et glisser sur un patin jusqu'au milieu de la glace. Au milieu, prendre 3-4 foulées rapides et glisser jusqu'à la bande éloignée. Les joueurs doivent patiner en ligne droite. Répéter avec l'autre patin au retour. Faire 4 fois. Le joueur suivant s'élanche lorsque le premier atteint la ligne bleue.

## 3. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)

Au signal, le premier joueur de chaque groupe écarte ses patins en forme de V, les orteils vers l'extérieur. Ouvrir et prendre 4-5 foulées en courant. Patiner jusqu'à la ligne bleue, freiner, puis revenir à la ligne des buts. Effectuer un arrêt à deux pieds à la ligne bleue et à la ligne des buts en faisant toujours face au même côté.



- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière
- Orteils vers l'extérieur en vue du départ en V, pieds rapides, genoux fléchis pendant que le joueur glisse
- Pieds rapides au départ

20 MIN

## ATELIER 2

## 1. COUPES EN C AUTOUR DU CERCLE - PIED INTÉRIEUR (1.6.07)

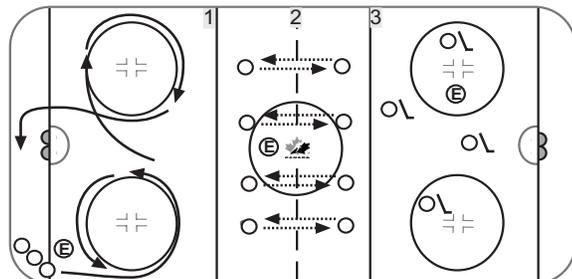
Les joueurs commencent dans un coin et patinent autour de chaque cercle en effectuant des coupes en C avec le pied intérieur.

## 2. PASSES STATIONNAIRES DEUX PAR DEUX (2.3.01/2.3.02)

Les joueurs se placent deux par deux en zone neutre et s'échangent des passes du coup droit et du revers.

## 3. CROISEMENTS LATÉRAUX - PAR-DESSUS LE BÂTON (1.1.13)

Les joueurs placent leur bâton sur la glace et passent continuellement par-dessus le bâton.



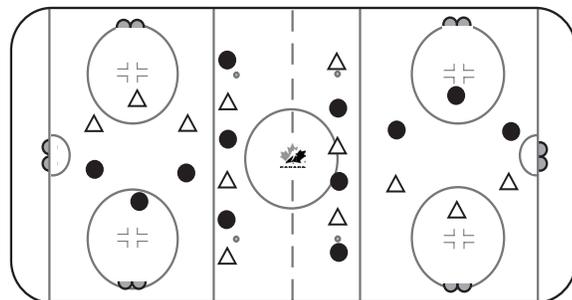
- Tête levée, rouler les poignets, convoyage vers la cible

10 MIN

## JEU AMUSANT

## JEU DIRIGÉ - 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR

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.



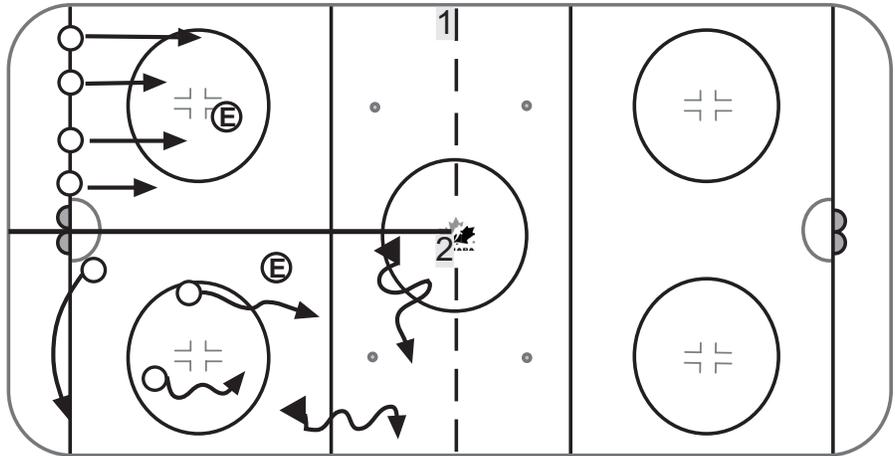
## POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier : 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.

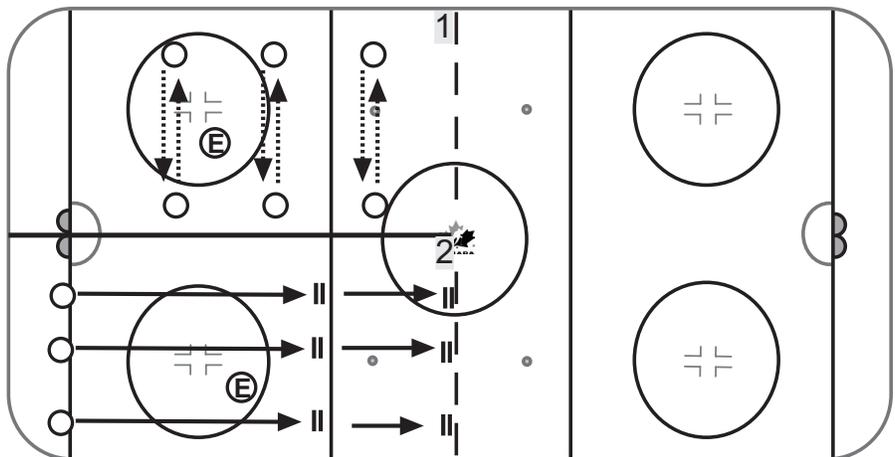
**ATELIER D'HABILITÉ 1**

- 1. GLISSER SUR UN PATIN (1.3.02/1.1.07)
- 2. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)



**ATELIER D'HABILITÉ 2**

- 1. PASSES STATIONNAIRES DEUX PAR DEUX (2.3.01/2.3.02)
- 2. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)



**ATELIER D'HABILITÉ 3**

- 1. COUPES EN C AUTOUR DU CERCLE - PIED INTÉRIEUR (1.6.07)
- 2. CROISEMENTS LATÉRAUX - PAR-DESSUS LE BÂTON (1.1.13)

