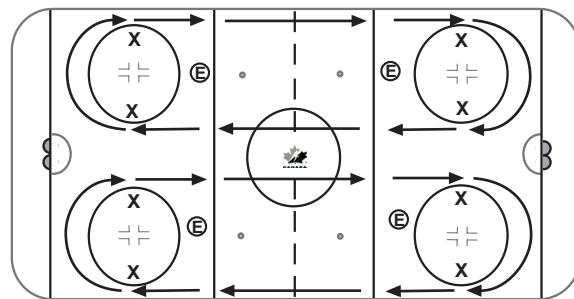


Objectifs de la séance : agilité, glisser sur un patin et sur deux patins, départ avant en V, passes stationnaires, arrêt à deux pieds

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.09/1.1.10/1.4.05/1.4.10)

Les joueurs sont répartis en deux groupes et suivent le tracé indiqué dans le schéma. Ils effectuent diverses habiletés : glisser en pliant les genoux, glisser sur un pied – orteils sur la rondelle, coupes en C en slalom étroit, coupes en C – talon seulement.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les genoux doivent être pliés

20 MIN ATELIER 1

1. ZIGZAGS (1.6.01)

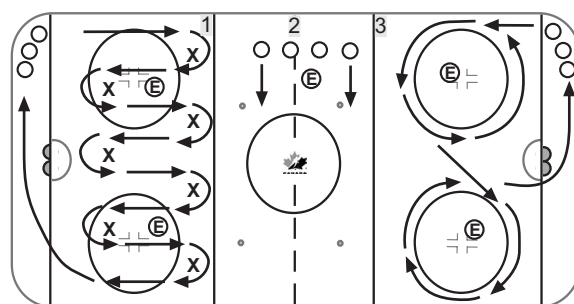
Les joueurs zigzaguent entre les cônes. La première fois, ils utilisent la carre intérieure d'un pied seulement; la deuxième fois, ils utilisent la carre extérieure d'un pied seulement; la troisième fois, ils utilisent les deux pieds, se dirigeant avec le pied avant; la quatrième fois, avec des rondelles.

2. POUSSER ET GLISSER (1.3.01/1.3.04/1.3.05/1.5.02)

Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des poussées en T pour se rendre de l'autre côté de la glace. Changer de jambe au retour. Essayer de faire 3-4 poussées en T. Les joueurs font ensuite le même exercice en patinage arrière, utilisant des coupes en C ou un départ avec croisements arrière pour se mettre en marche et terminant avec des coupes en C jusqu'à la bande éloignée. Répéter 4 fois.

3. CROISEMENTS AVANT (1.6.10/1.6.16)

Les joueurs commencent dans un coin et patinent autour des cercles en effectuant des croisements avant. Progression : patinage arrière autour des cercles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les genoux doivent être pliés.
- Forte poussée, fléchir les genoux en glissant

20 MIN ATELIER 2

1. DÉPART EN V EN PATINAGE AVANT (1.3.02)

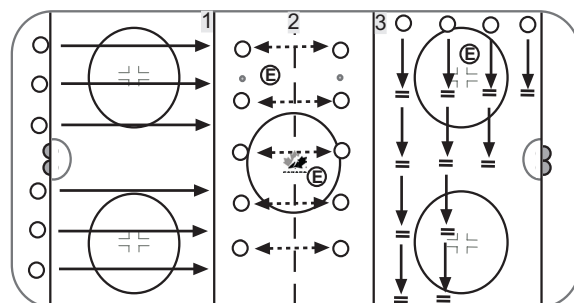
Les joueurs s'alignent le long de la ligne des buts et effectuent un départ en V en patinage avant. Après 4 ou 5 foulées, ils glissent jusqu'à la ligne bleue. Répéter au retour jusqu'à la ligne des buts. Répéter 4 ou 5 fois.

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)

Les joueurs se placent deux à deux en zone neutre et se passent la rondelle du coup droit et du revers.

3. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)

Les joueurs se placent le long de la bande sur le côté. Après avoir effectué un départ en V en patinage avant, ils effectuent 4 ou 5 foulées puis un arrêt des deux pieds. Reprendre la position de base et répéter 3 ou 4 fois d'un côté à l'autre de la patinoire. Freiner dans les deux sens. Ajouter des rondelles si le temps le permet.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

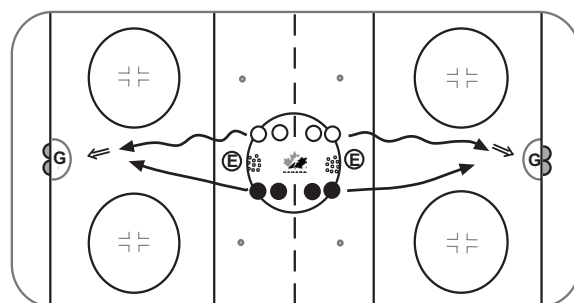
- Pieds rapides
- Rouler les poignets, convoyage
- Effectuer un arrêt complet en freinant

10 MIN JEU AMUSANT

TIRS DE BARRAGE

Demander aux joueurs de former deux lignes au centre de la glace (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs ont une rondelle et dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'avancent vers le filet.

Le porteur de la rondelle essaie de marquer tandis que le joueur qui était sur un genou effectue un repli défensif. Si ce joueur réussit à saisir la rondelle, il passe à l'offensive.



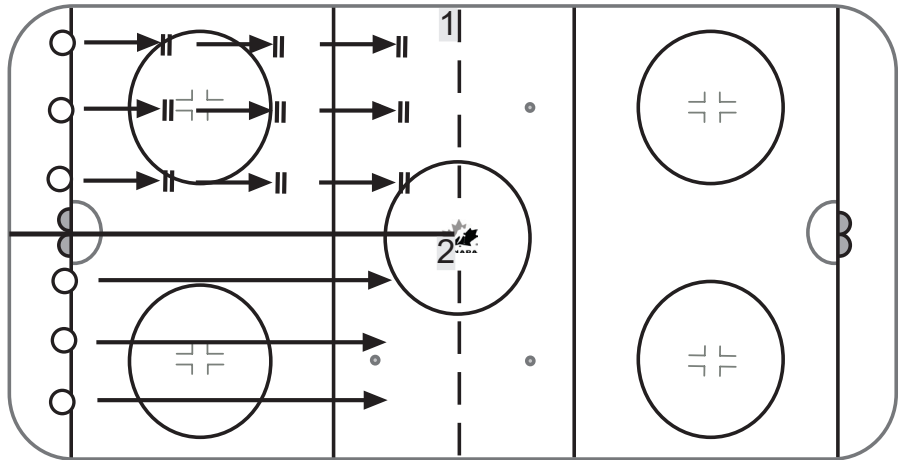
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le joueur doit être sur un genou s'il n'a pas la rondelle au départ. Pieds rapides au départ. Protéger la rondelle. Changer de ligne après chaque tentative.

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.

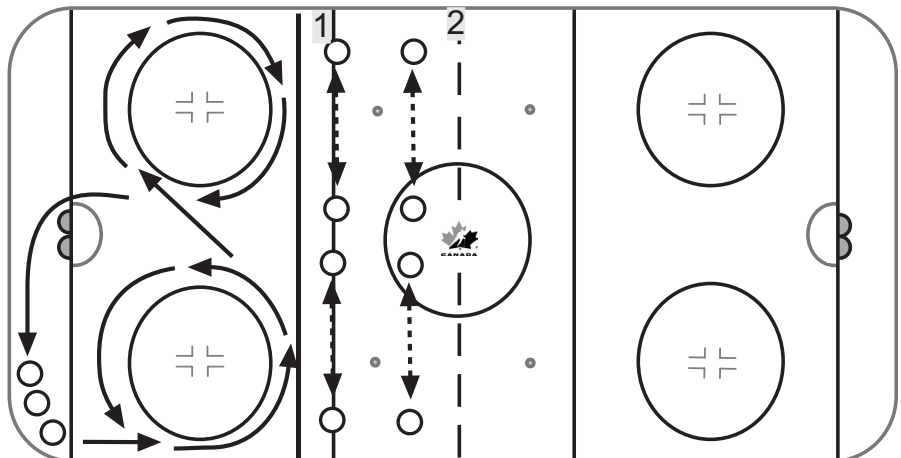
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
2. DÉPART EN V EN PATINAGE AVANT (1.3.02)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CROISEMENTS AVANT (1.6.10/1.6.16)
2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ZIGZAGS (1.6.01)
2. POUSSER ET GLISSER (1.3.01/1.3.04/1.3.05/1.5.02)

