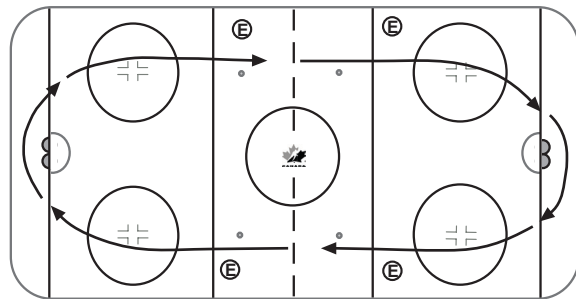


Objectifs de la séance : départ avant en V, maniement du bâton, démarrer avec la rondelle, pivots du patinage avant au patinage arrière, pivots

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.4.05/1.4.06/1.4.10/1.4.08/1.1.14)

Les joueurs patinent sur la glace dans le sens des aiguilles d'une montre. Les entraîneurs peuvent les diriger dans divers exercices : slalom avec coupes en C, dribble étroit et large, coupes en C – talons seulement, croisements par en-dessous avec coupes en C, tir au canard.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière

20 MIN ATELIER 1

1. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)

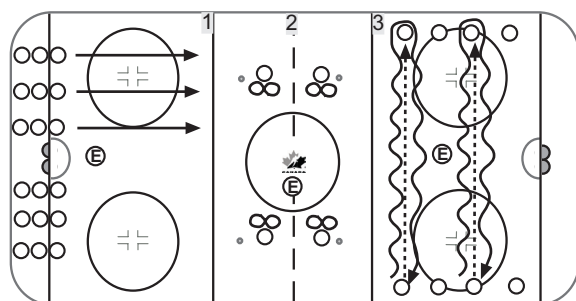
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent un départ avant en V puis patinent jusqu'à la ligne bleue. Effectuer 3-4 fois puis ajouter des rondelles.

2. DRIBLE (2.1.14)

Les joueurs driblent en position stationnaire (tracer des 8, sur le côté, entre les jambes, etc.). Les joueurs se déplacent ensuite en s'exerçant aux mêmes habiletés.

3. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.4.01/2.4.02)

Former deux groupes, un de chaque côté de la patinoire. Placer toutes les rondelles du même côté. Le joueur avec la rondelle se rend de l'autre côté, contourne son partenaire, revient à sa position initiale, passe la rondelle de l'autre côté de la glace à son partenaire qui reprend le même schéma. Progression : le joueur passe la rondelle à son partenaire, le contourne en patinant, reçoit une passe en retour, revient de l'autre côté puis repasse la rondelle à son partenaire de l'autre côté de la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Pieds rapides, fortes premières 4-5 foulées
- Encourager les joueurs à essayer différentes habiletés
- Les joueurs se tiennent à 4-5 pieds de la bande.

20 MIN ATELIER 2

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

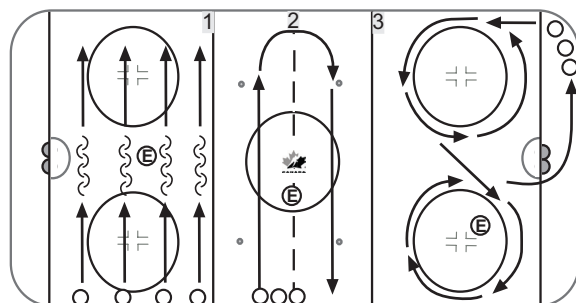
Les joueurs s'alignent contre la bande. Au signal de l'entraîneur, ils se rendent au haut du cercle en patinage avant, pivotent, se rendent au cercle suivant en patinage arrière, pivotent, et se rendent à la bande éloignée en patinage avant. Répéter 2-3 fois. Après 3 répétitions, commencer en patinage arrière plutôt qu'en patinage avant.

2. PATINAGE (1.4.17/1.4.18/1.6.23/1.6.12/1.5.11)

Les joueurs commencent le long de la bande. Ils effectuent divers exercices de patinage jusqu'à la bande éloignée puis reviennent en exécutant la même habileté. Demander aux joueurs d'exécuter les habiletés suivantes : foulées et plier, foulées et sauter, glisser talon contre talon, croisements – trois rapides.

3. COUPES EN C – CROISEMENTS PAR EN DESSOUS (1.6.09)

Les joueurs commencent dans le coin et patinent autour des cercles en effectuant des coupes en C normales, mais au lieu de ramener le pied à côté de celui qui glisse, la jambe de poussée croise derrière le pied qui glisse avant d'effectuer une coupe en C avec la carre extérieure du patin.



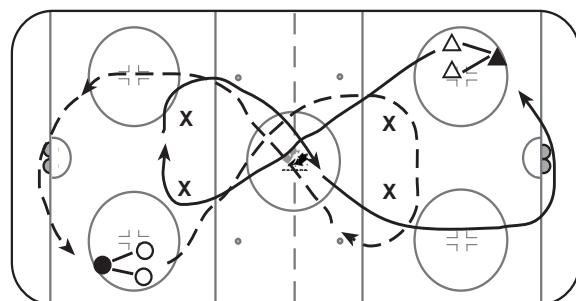
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Patinage avant et arrière

10 MIN JEU AMUSANT

COURSES DE CHARIOTS

Former deux groupes dans des coins opposés, aux extrémités opposées de la glace. Avancer les filets jusqu'aux lignes hachurées. Les joueurs forment des groupes de trois. Deux joueurs tirent le troisième joueur qui est à genoux, avec deux bâtons. Les joueurs suivent ensuite le tracé illustré. Changer les joueurs pour que tous aient la chance d'être tirés.



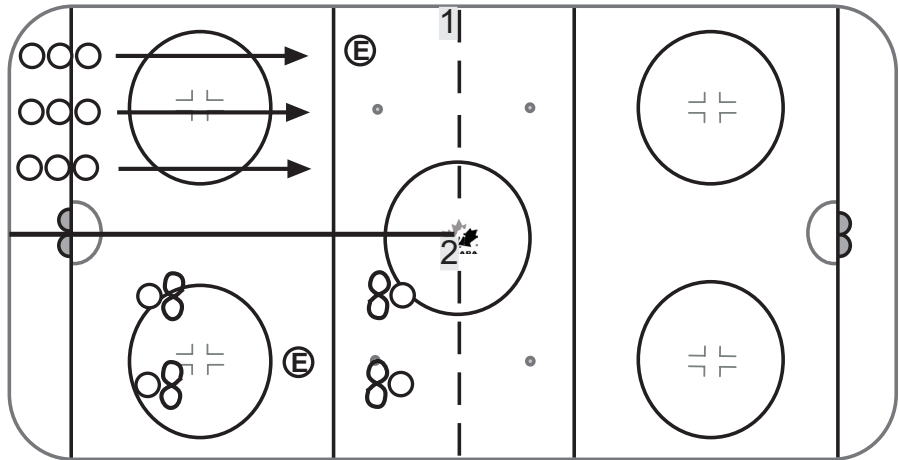
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs doivent porter attention au moment de croiser au centre.

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.

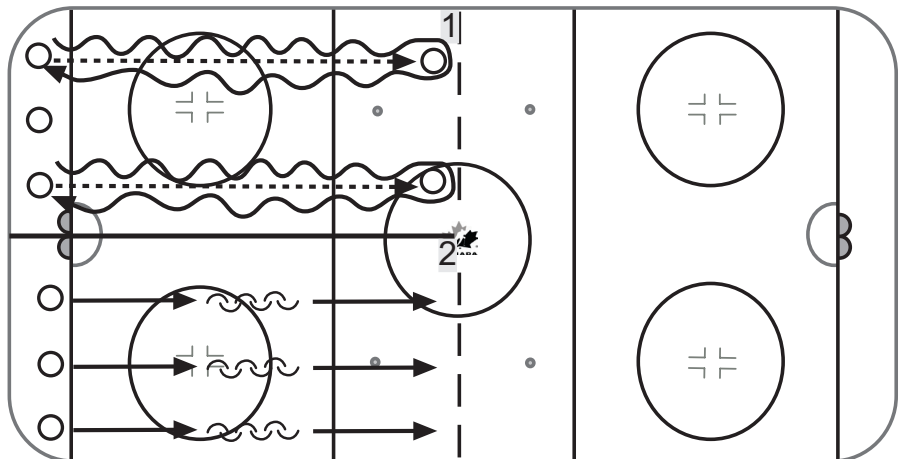
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)
2. DRIBLE (2.1.14)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.4.01/2.4.02)
2. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE (1.6.21)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. COUPES EN C - CROISEMENTS PAR EN DESSOUS (1.6.09)
2. PATINAGE (1.4.17/1.4.18/1.6.23/1.6.12/1.5.11)

