

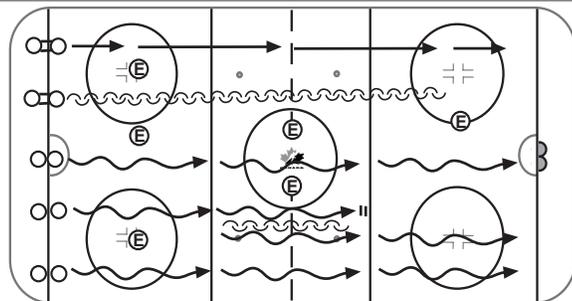
Objectifs de la séance : passes deux par deux, passes à l'appui, équilibre et agilité, passer et se déplacer, tirs en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.4.07/1.4.04/1.5.08/1.5.07)

Former cinq groupes égaux à une extrémité de la patinoire. Les joueurs de chaque groupe se placent deux par deux. Ils tiennent deux bâtons aux extrémités opposées. Le joueur qui se fait tirer crée une résistance en freinant avec un pied. Changer de position à l'autre extrémité et revenir au point de départ. Les joueurs effectuent un slalom et des coupes en C en tirant leur partenaire. Répéter en patinage arrière.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Vive allure. Utiliser une formation en vague.

20 MIN

ATELIER 1

1. CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE – ÉTIRER (1.6.17)

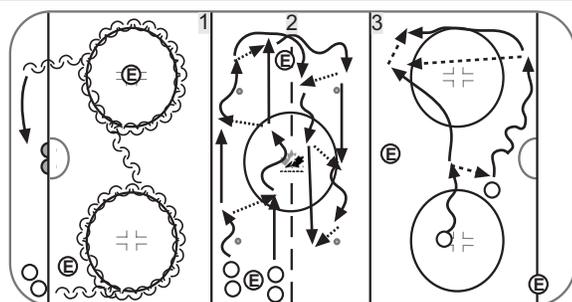
Les joueurs commencent dans un coin. Ils exécutent des croisements en patinage arrière autour de chaque cercle. Insister sur le fait que la jambe intérieure doit être allongée le plus loin possible.

2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.1.1)

Les joueurs forment des groupes de deux et patinent dans la zone en s'échangeant la rondelle. Alterner entre le coup droit et le revers. Il est possible de progresser à un passe et suit ou à un jeu croisé et une passe arrière. S'exercer à ne passer la rondelle que lorsque le contact visuel est établi avec le receveur.

3. COURTE PASSE – LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Les joueurs sont près l'un de l'autre et au signal, celui qui a la rondelle effectue une courte passe à son partenaire avant de se diriger vers un espace libre. Le joueur en possession de la rondelle effectue alors une longue passe à son partenaire, suit la passe de sorte que les deux sont à nouveau prêts pour la courte passe. Alternier pour que les deux effectuent des passes courtes et longues.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- S'assurer que les joueurs sont espacés. S'exercer aux passes sur réception.
- Les passes courtes devraient franchir de 5 à 6 pieds. Les passes longues devraient franchir de 15 à 20 pieds. Les deux joueurs doivent être continuellement en mouvement.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER (2.4.11/2.4.12)

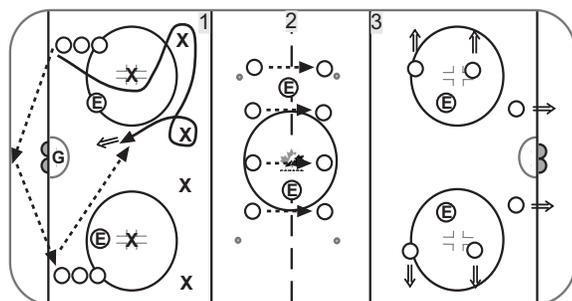
Le joueur 1 effectue une passe par la bande derrière le filet au joueur 2. Le joueur 1 tricote entre les cônes comme sur le schéma et se dirige vers le filet. Le joueur 2 passe la rondelle au joueur 1. Le joueur 1 se place à la fin de l'autre ligne. Le joueur 2 effectue alors la passe par la bande.

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)

Former des équipes de 2. Les joueurs s'échangent des passes du coup droit et du revers en s'éloignant progressivement l'un de l'autre. Alternier le fait de recevoir la passe du coup droit et d'effectuer la passe du revers et vice versa.

3. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

Les joueurs se répartissent dans la zone et s'exercent aux tirs au poignet et du revers. Ils peuvent aussi effectuer des tirs au but.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

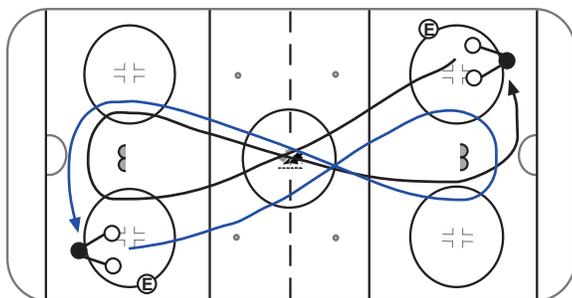
- Faire la démonstration pour une première fois.

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 aident la chance d'être tirés.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

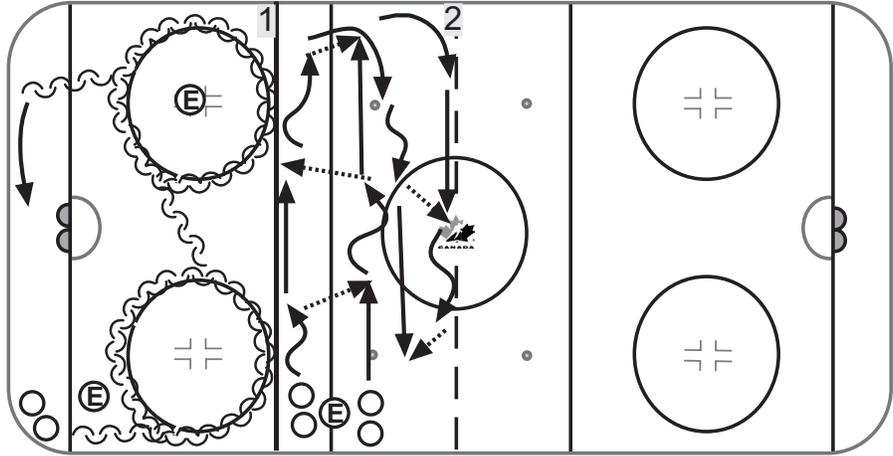
- Les joueurs doivent porter attention au moment de croiser au centre.

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. CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE - ÉTIRER (1.6.17)

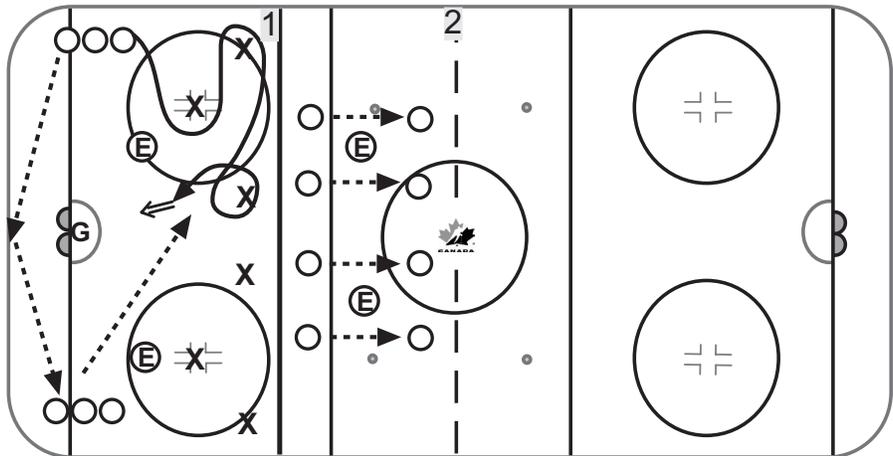
2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.1.1)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER (2.4.11/2.4.12)

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. COURTE PASSE - LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

2. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

