

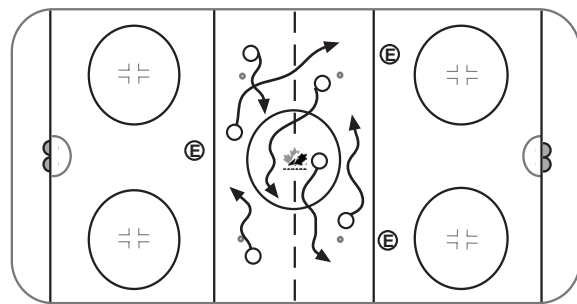
Objectifs de la séance : passes deux par deux, contrôle de la rondelle lors des virages brusques, passes télescopiques, passe et tire, arrêt des deux pieds, départ avec croisements, passe soulevée, feintes

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

Les joueurs patinent en zone neutre, chacun avec une rondelle. Pendant que les joueurs driblent la rondelle, ils essaient de faire perdre la rondelle aux autres. Si une rondelle franchit une ligne bleue et quitte la zone neutre, elle est hors jeu. Les joueurs qui perdent leur rondelle doivent essayer de faire perdre la rondelle aux joueurs qui restent. Continuer jusqu'à ce que la dernière rondelle quitte la zone.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Tête levée; les joueurs doivent continuer de patiner.

20 MIN

ATELIER 1

1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE LORS DES VIRAGES BRUSQUES (2.2.08)

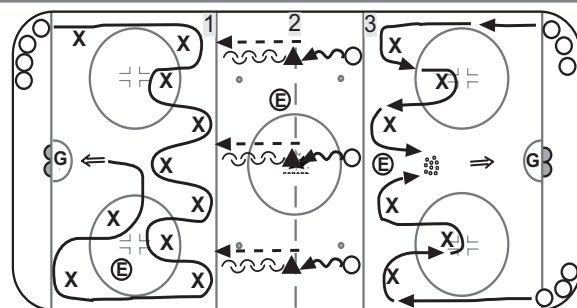
Les joueurs commencent dans un coin et tricotent entre les cônes avec une rondelle avant de prendre un tir au but. Au deuxième passage, pousser la rondelle d'un côté du cône, passer de l'autre côté et reprendre la rondelle.

2. PASSES TÉLESCOPIQUES (2.4.08)

Les joueurs se placent deux par deux. Le joueur qui a la rondelle effectue un patinage avant et le joueur sans la rondelle, un patinage arrière. Ce dernier capte la passe, freine puis amorce un patinage avant. Après la passe, le joueur freine et effectue un patinage arrière, prêt à recevoir la passe à son tour.

3. COURSE À RELAIS

Former deux groupes de joueurs, un dans chaque coin. L'entraîneur place une rondelle au milieu de la glace. Au signal, les joueurs se fauillent entre les zones et courent pour la rondelle. Le premier à récupérer la rondelle s'avance pour un tir au but et le second tente de l'empêcher de tirer.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Encourager les joueurs à faire preuve de créativité lorsqu'ils atteignent le cône.
- Se concentrer d'abord sur le contrôle, sur la vitesse ensuite.
- Encourager la compétition.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE ET TIRE (2.3.01/2.3.02/3.2.05)

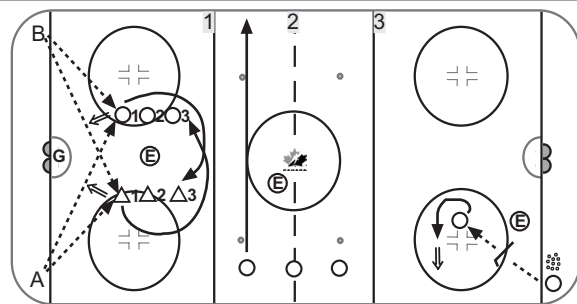
Le joueur A dans le coin passe au joueur 1. Le joueur 1 tire au but. Le joueur A passe au joueur 2 qui tire au but. Le joueur B passe au joueur 1 puis au joueur 2. Le joueur 1 se place derrière la ligne de joueurs et le joueur 2 derrière la ligne opposée.

2. ARRÊT À DEUX PIEDS/DÉPART AVEC CROISEMENTS (1.3.03/1.3.08)

Les joueurs s'alignent le long de la bande sur le côté. Ils patinent jusqu'au côté éloigné en utilisant un départ avec croisements, effectuent un arrêt à deux pieds au cercle, reviennent en utilisant à nouveau un départ avec croisements. Répéter 3-4 fois avec chaque joueur.

3. PASSE SOULEVÉE (2.3.05)

Les joueurs se placent deux par deux et trouvent un espace libre le long de la bande. Placer une planche d'agilité entre les joueurs comme sur le schéma. Le joueur 2 devrait avoir 5-6 rondelles. Le joueur 2 effectue une passe soulevée au joueur 1 par-dessus la planche d'agilité. Le joueur 1 capte la passe du coup droit, effectue un 180° et tire du revers. Capter la deuxième passe du revers, effectuer un 180° et tirer du coup droit.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

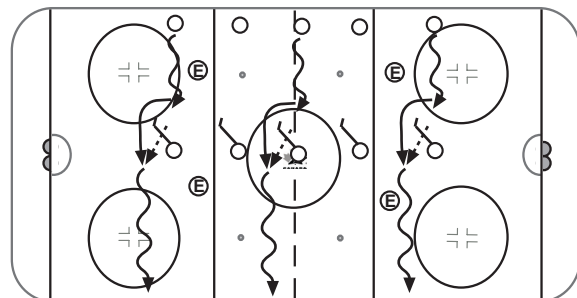
- Garder les lignes de joueurs en mouvement.
- Former deux groupes afin que les joueurs se reposent entre chaque série d'exercices.
- Faire la démonstration de la passe soulevée.

10 MIN

JEU AMUSANT

FEINTES À 1 CONTRE 1

Les joueurs se placent deux par deux. Un partenaire est le long de la bande avec la rondelle, l'autre est au centre de la glace, face à son partenaire. Le joueur au centre de la glace place son bâton sur la glace. Le joueur qui est le long de la bande patine jusqu'au centre de la glace. Il passe la rondelle sous le bâton de son partenaire de la gauche vers la droite. Effectuer de l'autre côté. Effectuer quatre fois. Répéter, mais cette fois-ci, passer la rondelle sous le bâton de la droite vers la gauche. Les partenaires changent de position.



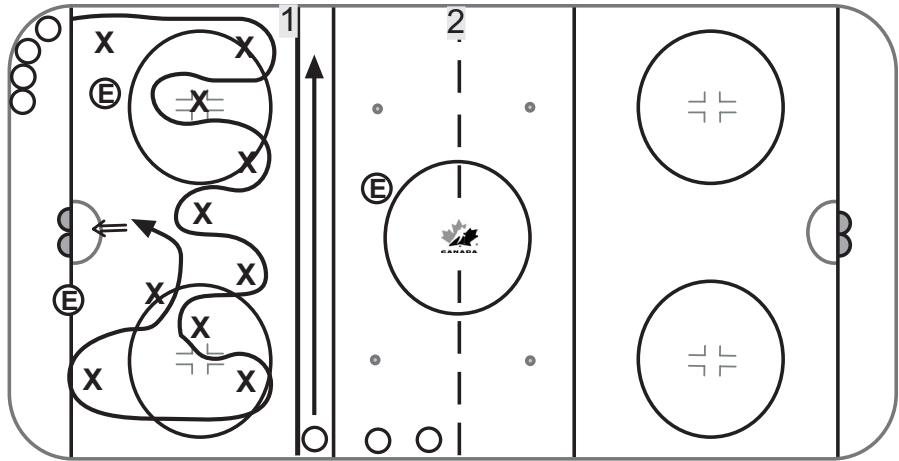
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le joueur à la défensive est passif.

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.

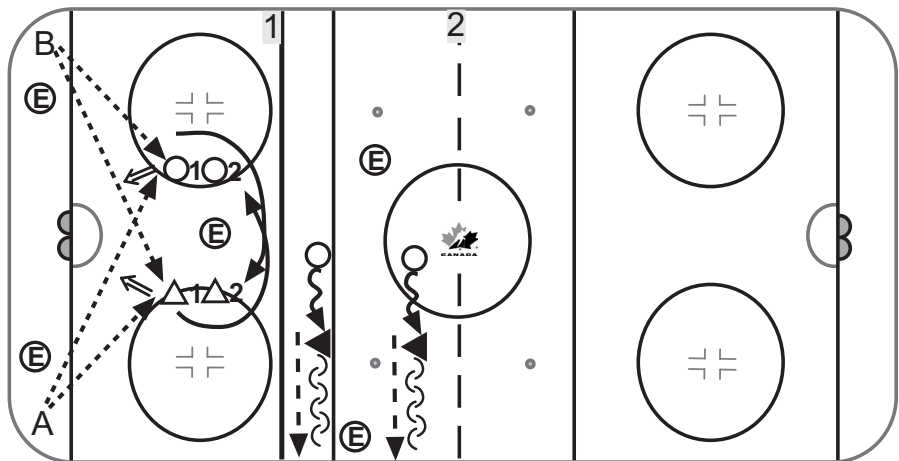
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE LORS DES VIRAGES BRUSQUES (2.2.08)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS/DÉPART AVEC CROISEMENTS (1.3.03/1.3.08)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PASSE ET TIRE (2.3.01/2.3.02/3.2.05)
2. PASSES TÉLESCOPIQUES (2.4.08)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSE SOULÉVÉE (2.3.05)
2. COURSE À RELAIS

