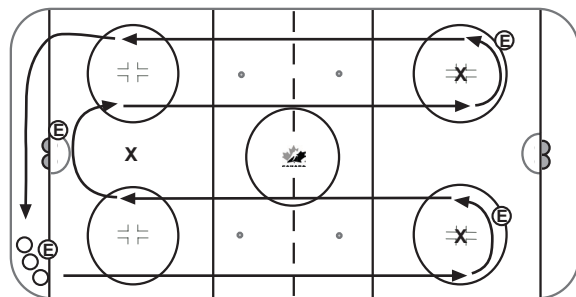


Objectifs de la séance : l'agilité du patinage, passe et tire, feintes, passe soulevée, arrêt en patinage arrière, pivots.

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.4.05/1.5.05/1.4.09/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C – croisements par-dessous, croisements – trois rapides, arrêts et départs, foulées et plier, foulées en sautant.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN ATELIER 1

1. PASSE ET TIRE

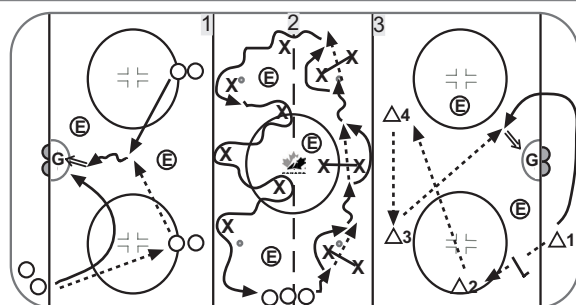
Le joueur qui est dans le coin passe au joueur au haut du cercle puis se dirige vers l'avant du filet. Le joueur de l'autre côté se dirige en zone privilégiée, capte la passe et tire au but. Le joueur qui a amorcé le jeu s'avance en cas d'un rebond. Les joueurs changent de position dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. FEINTES (2.2.08)

D'un côté de la ligne rouge, placer les cônes avec des bâtons par-dessus comme dans le schéma. De l'autre côté de la ligne rouge, placer les cônes en zigzags. Les joueurs glissent la rondelle entre les cônes et sous les bâtons et la récupèrent de l'autre côté. Utiliser le coup droit et le revers. Tricoter entre les cônes de l'autre côté.

3. PASSE SOULEVÉE ET SE DÉPLACER (2.3.05)

Placer le bâton sur la glace entre les joueurs 1 et 2. Le joueur 1 exécute une passe soulevée au joueur 2. Le joueur 2 passe au 4 et 4 passe au 3. Après avoir passé au joueur 2, le joueur 1 se dirige derrière le but et contourne le cône; 3 passe à 1 qui décoche un tir du poignet en direction du filet. Rotation de 2 à 1 à 4 à 3 à 2.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Expliquer l'importance du synchronisme.
- Utiliser des joueurs si les cônes ne font pas l'affaire.
- Faire la démonstration du schéma du mouvement.

20 MIN ATELIER 2

1. ARRÊT EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.05/1.3.11)

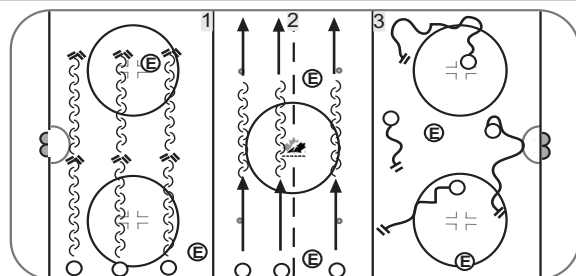
Les joueurs s'alignent le long de la bande. Ils effectuent un départ avec croisements en patinage arrière, patinent jusqu'au centre de la glace et effectuent un arrêt à deux pieds. Répéter jusqu'à la bande éloignée. Ajouter des rondelles si désiré.

2. PIVOTS (1.6.21)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. Ils effectuent 5-6 foulées en patinage avant, pivotent et effectuent 5-6 foulées en patinage arrière. Essayer d'effectuer 3 pivots avant d'atteindre la bande opposée.

3. CHAOS (2.2.03/2.2.04/2.2.09/2.2.16/2.2.17)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone. Au signal de l'entraîneur, ils freinent en gardant le contrôle de la rondelle. Au prochain sifflet, ils repartent. Demander aux joueurs de dribbler selon une combinaison étroite-large, sur le côté-devant-sur le côté, sur une jambe, les mains ensemble et les mains écartées.



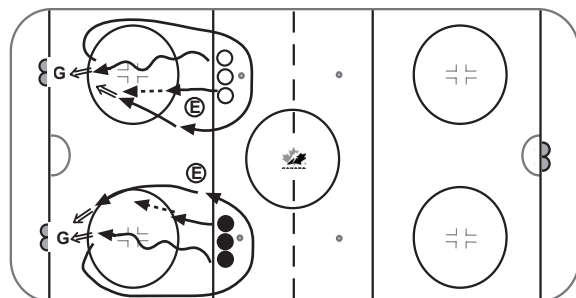
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Tous les joueurs en même temps.
- Encourager les pieds rapides.
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

10 MIN JEU AMUSANT

1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS

Placer les filets à chaque extrémité, sur la ligne des buts, sous les points de mise au jeu. De groupes égaux de joueurs s'alignent au-delà de la ligne bleue. Chaque joueur a une rondelle. Le premier joueur s'avance et prend un tir. Il continue jusqu'à ce qu'il marque. Après le but, le joueur quitte la zone et le deuxième joueur se joint à lui pour un 2 contre 0. La troisième fois, le jeu devient un 3 contre 0, etc.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

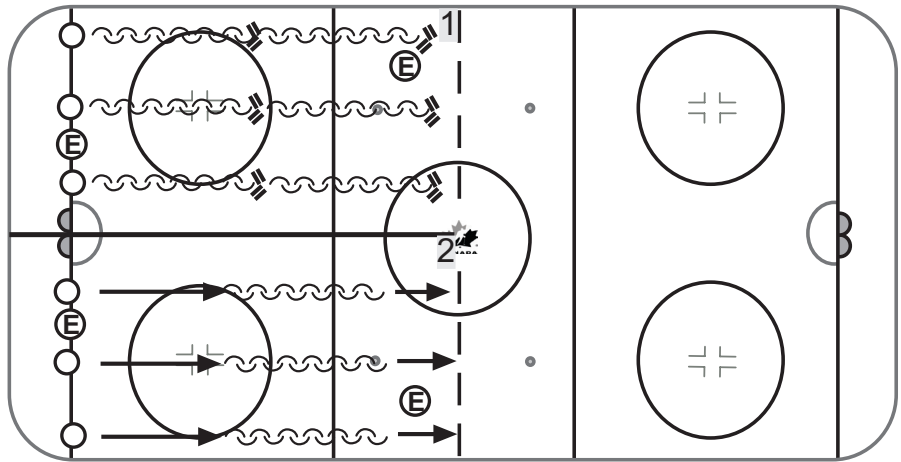
- Utiliser quatre filets au besoin. Chaque joueur doit toucher la rondelle au moins une fois avant le tir. Les joueurs doivent plonger à la ligne bleue lorsque le dernier joueur marque.

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 EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.05/1.3.11)

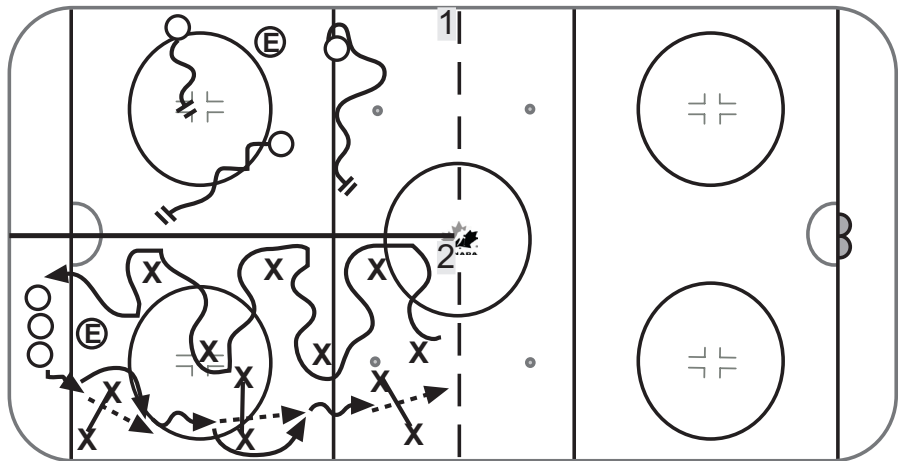
2. PIVOTS (1.6.21)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CHAOS (2.2.03/2.2.04/2.2.09/2.2.16/2.2.17)

2. FEINTES (2.2.08)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSE SOULEVÉE ET SE DÉPLACER (2.3.05)

2. PASSE ET TIRE

