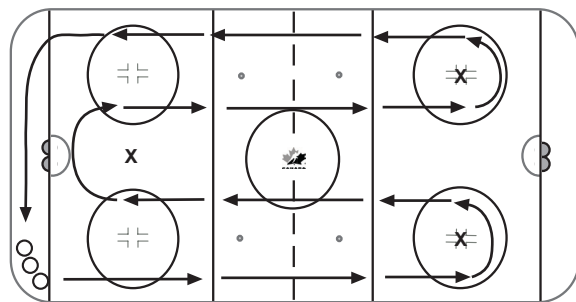


Objectifs de la séance : agilité, croisements latéraux en patinage arrière, passer et se déplacer, passe et suit, tirer en mouvement

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.5.06/1.4.09/1.1.14/1.3.08/1.4.17/1.4.18/1.5.11)

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 – croisement par-dessous, tir au canard, arrêts et départs, foulées et plier en patinage avant et en patinage arrière, foulées en sautant en patinage avant et en patinage arrière.



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. PASSER ET SE DÉPLACER

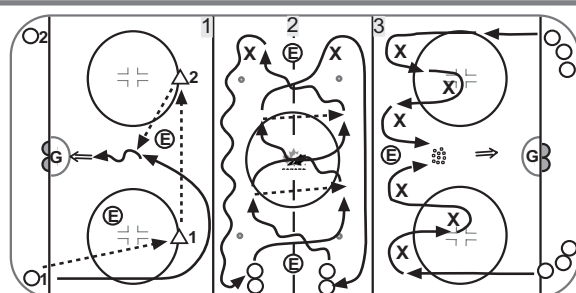
Le joueur 1 passe à D1, D1 passe à D2. Pendant que le joueur 1 contourne le défenseur, il capte une passe de D2 et tire au but. Le joueur 1 se remet en ligne dans le coin opposé. Le joueur 2 passe à D2 et reprend l'exercice. D1 et D2 doivent effectuer des passes du coup droit et du revers.

2. PASSE ET SUIT (2.4.13)

Le joueur 1 transporte la rondelle et change de position avec le joueur 2. Le joueur 1 passe devant le joueur 2. Les joueurs changent de position à nouveau. 2 devant et 1 derrière. Du côté éloigné, les joueurs effectuent un virage brusque autour des cônes et reviennent se placer dans la ligne opposée.

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

- Garder les joueurs en mouvement; changer les défenseurs après 4-5 séries.
- Essayer d'effectuer au moins trois passes.
- Encourager la compétition.

20 MIN ATELIER 2

1. CHAOS (2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19)

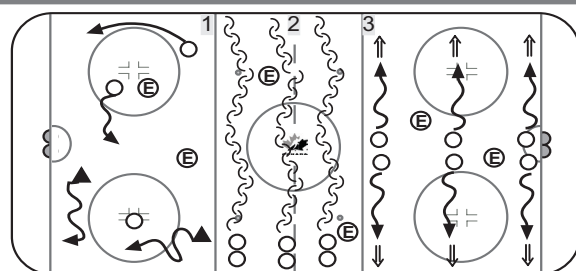
Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone. Encourager les joueurs à s'exercer à différents dribbles comme sur une jambe, les mains ensemble, les mains écartées, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, une rotation.

2. CROISEMENTS LATÉRAUX EN PATINAGE ARRIÈRE (1.6.17)

Aligner les joueurs sur la ligne des buts. Effectuer deux croisements latéraux vers la gauche suivis de deux vers la droite. Répéter la séquence sur toute la longueur de la patinoire. Effectuer trois longueurs de patinoire. Répéter, mais effectuer trois croisements de chaque côté.

3. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

Les joueurs se répartissent sur la glace et s'entraînent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Ils peuvent aussi tirer sur le gardien. Demander aux joueurs de patiner vers la bande et de tirer en mouvement.



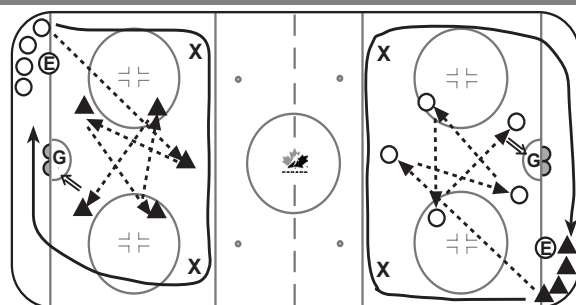
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière
- Encourager les pieds rapides et les croisements complets
- S'assurer que les joueurs sont en mouvement lorsqu'ils décochent leur tir.

10 MIN JEU AMUSANT

BASEBALL

Répartir les joueurs en deux équipes - une à chaque extrémité de la glace et former ensuite deux équipes à chaque extrémité. Placer deux cônes près des lignes bleues. Choisir cinq joueurs pour jouer dans le champ et les répartir en zone privilégiée. Au sifflet, le joueur dans le coin doit passer la rondelle à un des joueurs dans le champ puis essayer de patiner autour des cônes au haut de la zone et revenir se mettre en ligne. Les joueurs dans le champ doivent s'échanger des passes jusqu'à ce que les cinq joueurs aient touché la rondelle avant de prendre un tir au but. Si les joueurs dans le champ marquent avant que le patineur se remette en ligne, ce dernier est retiré.



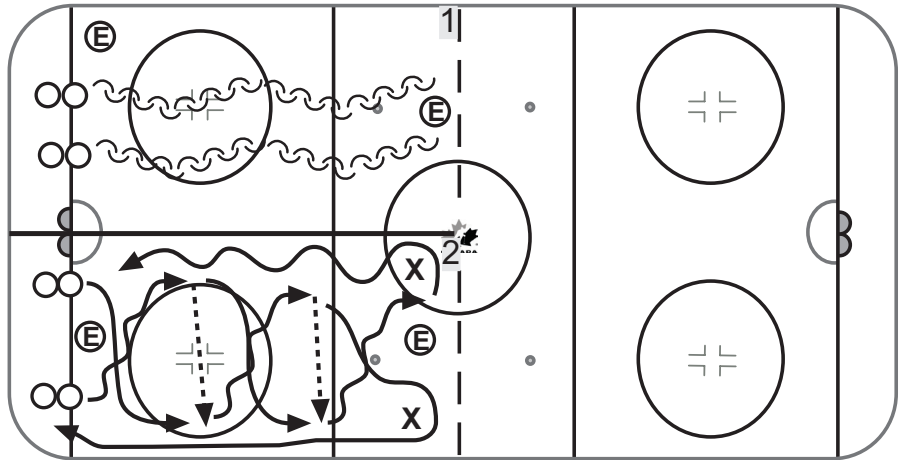
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Former des équipes et compter les points. Les équipes changent de position après trois retraits.

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.

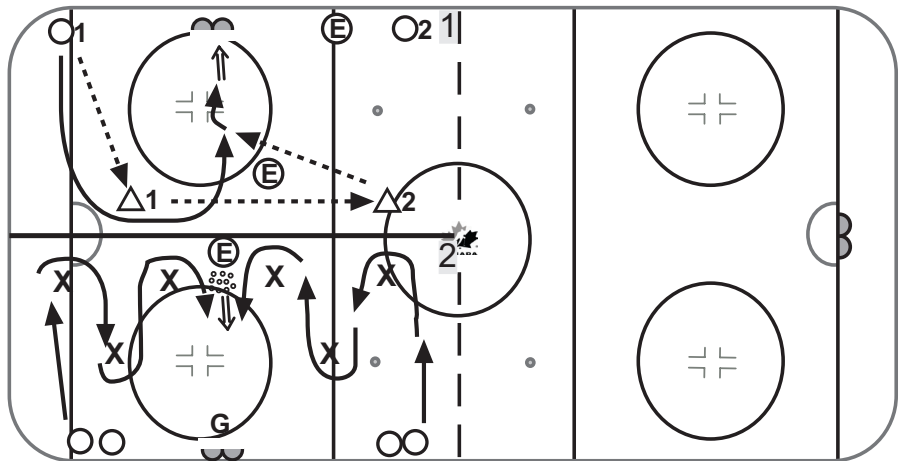
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CROISEMENTS LATÉRAUX EN PATINAGE ARRIÈRE
2. PASSE ET SUIV (2.4.13)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER
2. COURSE À RELAIS



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. CHAOS (2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19)
2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

