

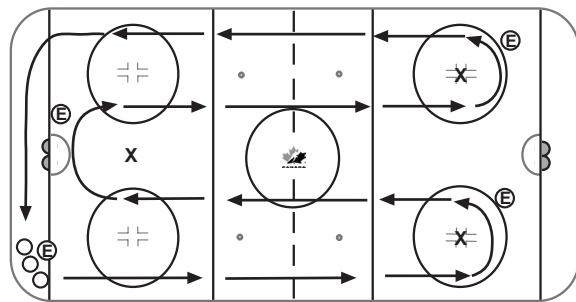
Objectifs de la séance : passe par la bande, les croisements, le miroir, passer et se déplacer

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.5.09/1.4.09/1.1.14/1.308/1.4.17/1.4.18/1.5.11)

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. Ajouter des rondelles si désiré.



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. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

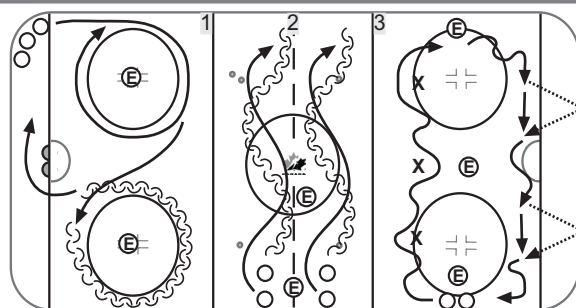
Les joueurs commencent dans un coin. Ils effectuent des croisements sur le cercle numéro 1 (2,5 fois). Pour passer du cercle 1 au cercle 2, ils pivotent et effectuent un patinage arrière. Effectuer des croisements en patinage arrière sur le cercle numéro 2 (2,5 fois).

2. EXERCICE DU MIROIR (1.6.17/1.6.12)

Les joueurs se placent deux par deux le long de la bande comme indiqué dans le schéma. Le 1^{er} joueur effectue un patinage arrière en zigzaguant de gauche à droite, le 2^e joueur effectue un patinage avant et effectue des croisements latéraux pour refléter ce que fait son partenaire. Les partenaires changent de position au retour. Répéter avec des rondelles.

3. PASSE PAR LA BANDE (2.2.08/2.4.11/2.4.12)

Tous les joueurs sont le long de la bande. Chacun a une rondelle. Suivre le schéma. Patiner. Les joueurs zigzaguent entre les cônes comme sur le schéma puis reviennent en effectuant une passe contre la bande à chaque cône.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Indiquer aux joueurs quand pivoter.
- Demander aux joueurs de contrôler leur patinage.
- Les joueurs s'avancent les uns après les autres.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER (1)

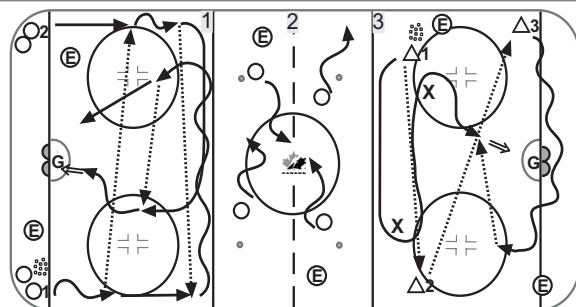
Le joueur 1 passe au joueur 2 qui passe au joueur 1. Les joueurs effectuent un crochet avant la ligne bleue et reviennent vers le filet. Le joueur 1 passe au joueur 2 qui tire au but. Les joueurs retournent dans les coins opposés.

2. CHAOS (2.2.09/2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19/2.2.18)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone en driblant une rondelle. 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, derrière le corps - d'un côté à l'autre.

3. PASSER ET SE DÉPLACER (2)

Le joueur 1 passe au joueur 2 qui passe au joueur 3. Après avoir effectué la passe, le joueur 1 contourne les cônes comme dans le schéma. Après avoir reçu la passe du joueur 2, le joueur 3 se rend derrière le filet puis se dirige vers la ligne bleue. Le joueur 3 passe au joueur 1 qui s'avance et tire. Le joueur 1 prend la place du joueur 3, le 3 du joueur 2 et le 2 du joueur 1.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

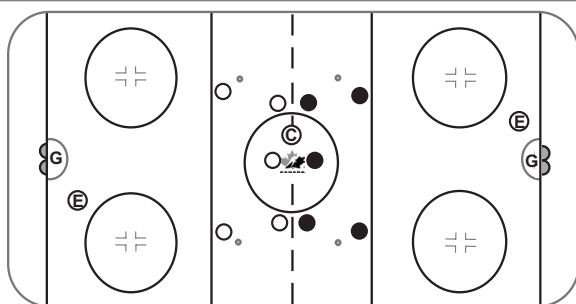
- Passer seulement après avoir établi un contact visuel.
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.
- Discuter de l'importance du synchronisme.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ - PLEINE GLACE

Former deux équipes. Jouer à 4 contre 4. Changer de joueurs au coup de sifflet.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

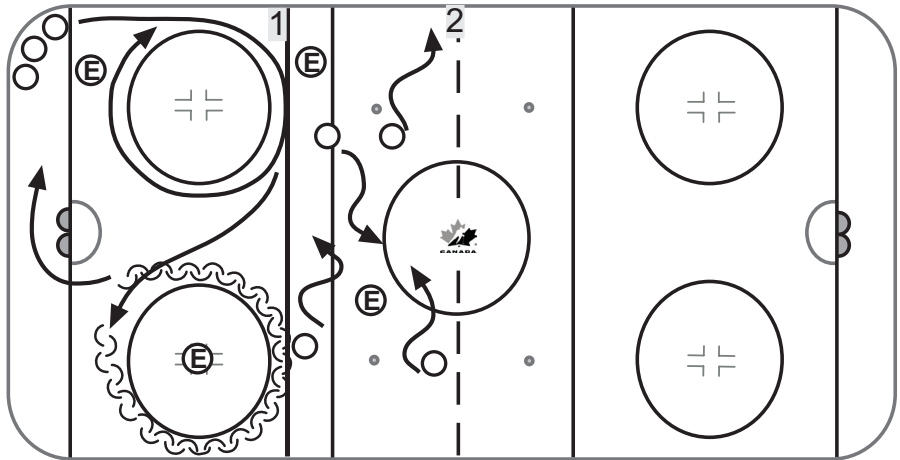
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey
- Alterner avec 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

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 (1.6.10/1.6.16)

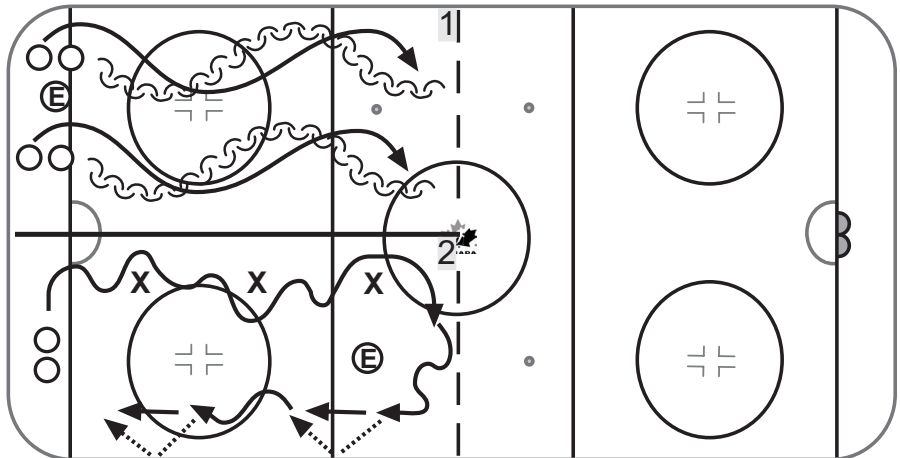
2. CHAOS (2.2.09/2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19/2.2.18)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. EXERCICE DU MIROIR (1.6.17/1.6.12)

2. PASSE PAR LA BANDE (2.2.08/2.4.11/2.4.12)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSER ET SE DÉPLACER (2)

2. PASSER ET SE DÉPLACER (1)

