

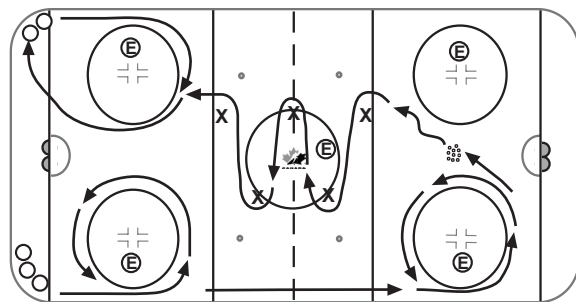
Objectifs de la séance : passe et va, passe et suit, le maniement du bâton en position stationnaire, l'orientation, contrôle de la rondelle en mouvement, déviations

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

**MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.08/1.6.10/1.6.13/1.4.02/2.2.08)**

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, commencer par une révision des coupes en C en patinage avant, progresser aux croisements en patinage avant et présenter les coupes en C en patinage arrière. Le long de la bande sur les côtés, alterner de la jambe gauche à la jambe droite en effectuant des coupes en C. Au milieu du parcours, effectuer de longues foulées. Entre les cônes au centre, récupérer une rondelle dans le cercle, la dribbler entre les cônes et décocher un tir au but.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Les joueurs s'avancent les uns à la suite des autres.

20 MIN

## ATELIER 1

**1. COURTE PASSE – LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)**

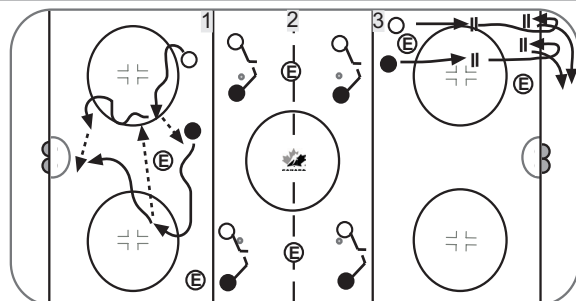
Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Le joueur 1 (en possession de la rondelle) effectue une courte passe au joueur 2 avant de se diriger vers un espace libre pour capter une longue passe. Une fois la longue passe effectuée, le joueur 1 doit se déplacer pour offrir un appui rapproché au joueur 2 qui recevra une courte passe. Continuer d'alterner entre la courte passe, la longue passe, la courte passe, etc.

**2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (4.2.01/4.2.02)**

Faire la démonstration de la façon d'appuyer sur le bâton de l'adversaire de le soulever. Au coup de sifflet, le joueur 1 dribble la rondelle en position stationnaire. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1 et au deuxième coup de sifflet, il emprisonne ou soulève le bâton de l'autre.

**3. ORIENTATION (4.1.04)**

Les entraîneurs devraient faire la démonstration du patinage contrôlé, du miroir et d'avoir le joueur dans sa poche. Permettre aux joueurs de former des groupes de deux ou regrouper des joueurs ayant des habiletés semblables. Le joueur 1 patine le long de la bande en effectuant des départs et des arrêts rapides et des changements de direction. Le joueur 2 doit effectuer un patinage contrôlé et refléter ce que fait le joueur 1 en le gardant à l'extérieur, du « mauvais côté ». Tous les joueurs font quelques tours complets de la glace. Changer ensuite de direction.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Les joueurs doivent communiquer et ne passer qu'après avoir établi un contact visuel.
- Faire la démonstration pour les joueurs qui doivent ensuite respecter les directives.
- Faire la démonstration.

20 MIN

## ATELIER 2

**1. SUIVRE SA PASSE (2.4.01/2.4.02)**

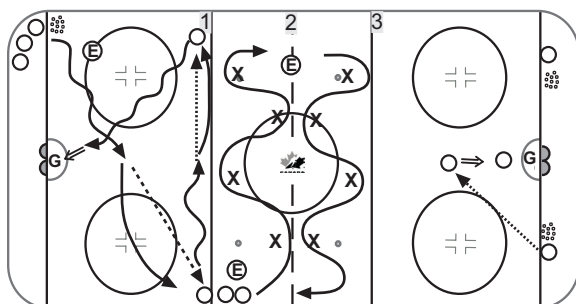
Le joueur 1 est dans un coin avec une rondelle. Il s'avance au centre de la glace, passe la rondelle au joueur placé en diagonale et suit la passe. Lorsque le joueur a capté la passe, il s'avance rapidement de l'autre côté de la glace pour effectuer la prochaine passe. Se concentrer sur les pieds rapides, foncer au filet avec la rondelle et frapper le poteau pour mettre fin à l'exercice.

**2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38)**

Les joueurs s'alignent le long de la bande et tricotent entre les cônes. Demander aux joueurs de tricoter du coup droit seulement, du coup droit avec une main sur le bâton, de passer la rondelle de l'autre côté du cône - non sur la lame, et de passer la rondelle de l'autre côté du cône - sur la lame.

**3. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)**

Les joueurs se placent comme dans le schéma. Le tireur reçoit deux passes, une de chaque coin et tire à ras de la glace afin que le joueur devant le filet puisse dévier le tir. S'exercer à dévier les rondelles vers le bas et vers le haut.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

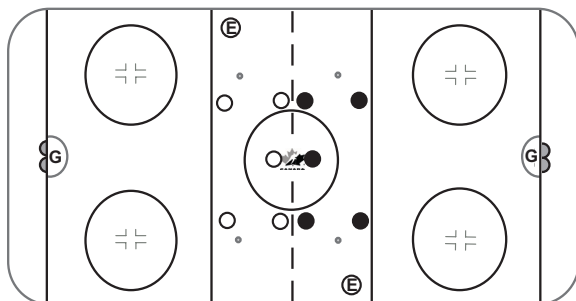
- Vive allure. Garder les joueurs en mouvement.
- Faire la démonstration.

10 MIN

## JEU AMUSANT

**JEU DIRIGÉ – PLEINE GLACE**

Former deux équipes. Jouer à 4 contre 4 et apporter des changements au coup de sifflet.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

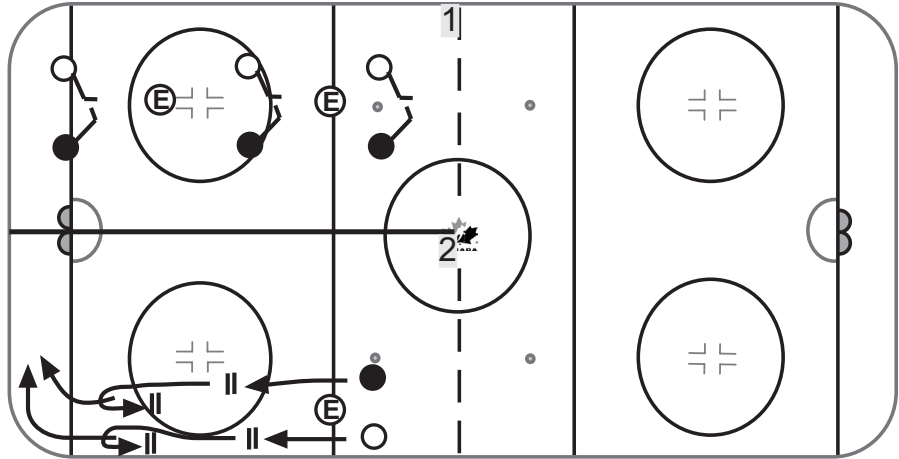
- Communication

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. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (4.2.01/4.2.02)**

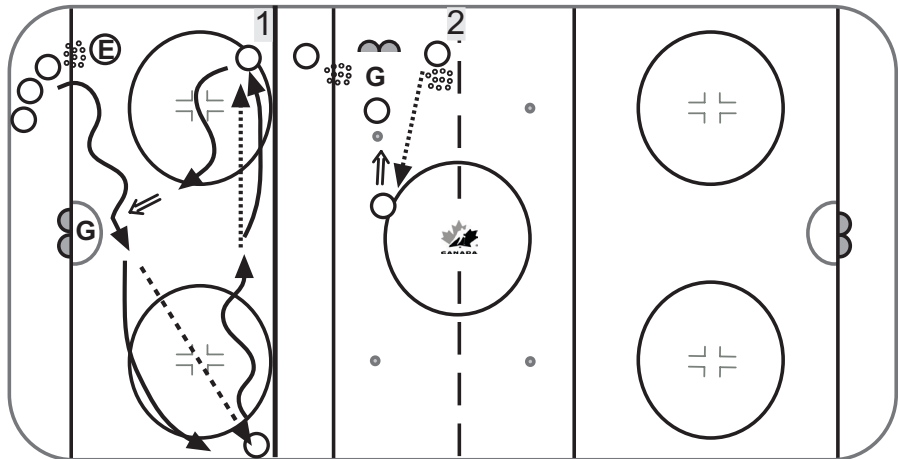
**2. ORIENTATION (4.1.04)**



**ATELIER D'HABILITÉ 2**

**1. SUIVRE SA PASSE (2.4.01/2.4.02)**

**2. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)**



**ATELIER D'HABILITÉ 3**

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

**2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38)**

