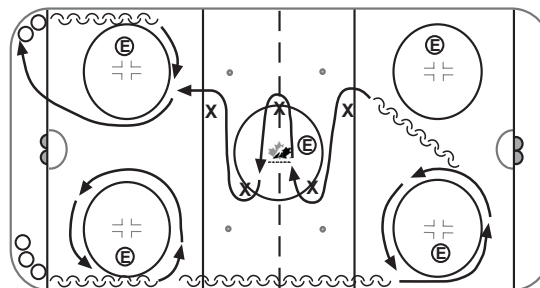


Objectifs de la séance : l'agilité, pieds rapides, maniement créatif du bâton, déviations

## 10 MIN ÉCHAUFFEMENT

### MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.13/1.6.16/1.5.02/1.6.02)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, réviser les coupes en C en patinage arrière et progresser aux croisements 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 en patinage arrière. Entre les cônes au centre, effectuer des virages brusques en patinage arrière autour des cônes. Pour les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> tracés, ajouter des rondelles.



### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs connaissent le tracé. Corriger la technique.

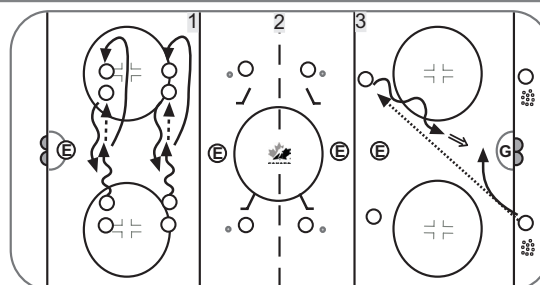
## 20 MIN ATELIER 1

### 1. LES FEINTES DE MARIO (5.1.1.3/5.1.1.4/5.1.1.5/5.1.5.1)

Les joueurs se placent deux par deux, l'un face à l'autre, partout sur la patinoire. Le joueur 1 commence l'exercice en se dirigeant vers l'autre joueur et en effectuant une feinte. Après avoir contourné son partenaire, le joueur effectue un virage brusque et revient à sa position de départ. L'autre joueur reprend l'exercice. Consacrer deux (2) minutes à chacune des habiletés suivantes en les effectuant dans l'ordre de progression : feinte de la tête du coup droit; feinte de la tête du revers; feinte de la tête, glisser la rondelle entre les patins et la reprendre de l'autre côté du coup droit; feinte de la tête, glisser la rondelle entre les patins et la reprendre de l'autre côté du revers; feinte de la tête et attaquer le triangle (formé par le bâton du joueur et ses patins) – coup droit et revers; contourner un adversaire dont le bâton est actif.

### 2. PIEDS RAPIDES – 4 ÉTAPES (1.1.13)

Les joueurs se répartissent en zone neutre, espacés. Étape 1 – le joueur couche son bâton sur la glace et se tient debout à côté de son bâton, face à l'entraîneur. Au sifflet, le joueur effectue un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace de l'autre côté puis recroise par-dessus le bâton dans l'autre sens. Continuer jusqu'au prochain sifflet. Étape 2 – le joueur se place au bout de son bâton sur la glace. Il effectue un patinage avant, exécute un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace à l'autre extrémité du bâton. Il effectue un virage brusque et croise à nouveau par-dessus le bâton dans l'autre sens, plaçant à nouveau la main sur la glace à l'autre extrémité. Étape 3 – le joueur se rend au bout de son bâton en patinage avant, pivote et revient vers le bout du manche en patinage arrière. Continuer – pivot du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant à chaque extrémité du bâton. Étape 4 – le joueur fait face à un partenaire. Il tient son bâton sur le côté, en plaçant le bout du manche sur la glace.



Au sifflet, les joueurs laissent tomber leur bâton et effectuent un départ rapide en V pour essayer d'attraper le bâton de leur partenaire avant qu'il tombe sur la glace.

### 3. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)

Les joueurs se placent comme dans le schéma. Le tireur reçoit une passe du coin opposé et s'avance pour un tir. Le passeur se dirige vers l'avant du filet pour la déviation. Jouer jusqu'à ce que le gardien de but couvre la rondelle ou que le joueur marque. Répéter du coin opposé.

### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Cet exercice vise la créativité. Permettre aux joueurs d'être créatifs et d'oser. Faire la démonstration des quatre étapes afin que les joueurs voient ce qu'ils ont à faire. Tirer avant d'atteindre les lignes hachurées.

## 20 MIN ATELIER 2

### 1. 1-2-3 CONTRE 0 – COURSE À RELAIS

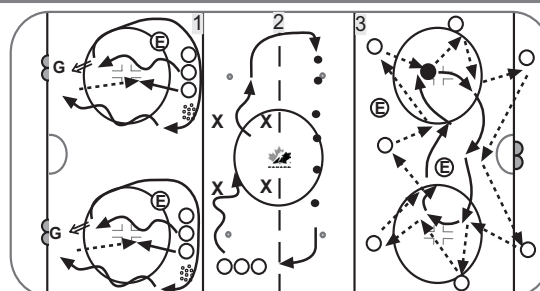
Placer les filets à chaque extrémité, sur la ligne des buts, sous les points de mise au jeu. De groupes égaux de joueurs s'alignent au-delà de la ligne bleue. Chaque joueur a une rondelle. Le premier joueur s'avance et prend un tir. Il continue jusqu'à ce qu'il marque. Après le but, le joueur quitte 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. Les joueurs doivent plonger à la ligne bleue lorsque le dernier joueur marque.

### 2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)

Les joueurs sont alignés contre la bande en zone neutre. Les rondelles et les cônes sont placés comme dans le schéma. Le joueur s'avance jusqu'à la boîte formée de cônes et effectue une feinte devant chaque côté de façon aléatoire. Le joueur se rend ensuite aux points formés de rondelles et chevauche celles-ci tout en tricotant entre les points.

### 3. PASSES (2.4.04)

À l'extrémité éloignée, demander aux joueurs d'effectuer des passes sur réception sur le cercle.



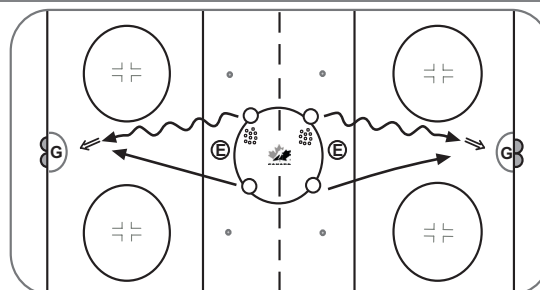
### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Chaque joueur doit toucher la rondelle au moins une fois avant le tir.

## 10 MIN JEU AMUSANT

### TIRS DE BARRAGE

Demander aux joueurs de former deux lignes au centre de la patinoire (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs ont une rondelle, dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur en possession de la rondelle essaie de marquer tandis que le joueur sur un genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.



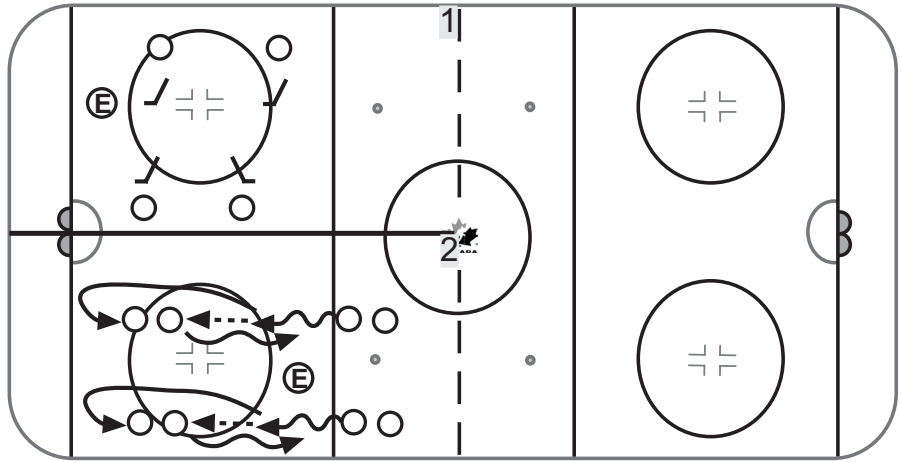
### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le joueur qui n'a pas la rondelle doit s'agenouiller sur un genou. Pieds rapides au départ. Protéger la rondelle. Changer de ligne après chaque tentative.

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.

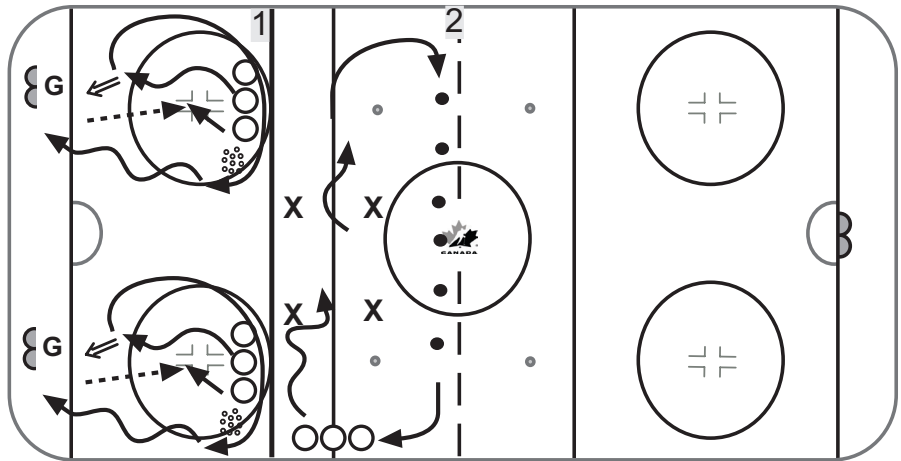
### ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. PIEDS RAPIDES - 4 ÉTAPES (1.1.13)
- 2. 1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS



### ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. 1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS
- 2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)



### ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)
- 2. PASSES (2.4.04)

