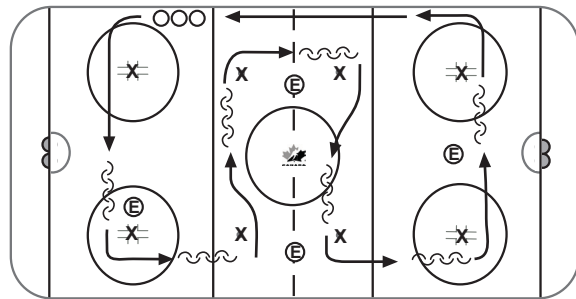


Objectifs de la séance : orientation sur la glace, introduction aux sorties de zone, tir du poignet, attaque à trois joueurs

## 10 MIN ÉCHAUFFEMENT

### MANIE DE MOE (1.6.21)

Les joueurs s'alignent comme dans le schéma. Avec de la peinture en aérosol, tracer des lignes à mi-chemin entre les cônes pour indiquer aux joueurs où pivoter. Le joueur effectue un patinage avant vers le premier cône et pivote en patinage arrière à la ligne peinte sur la glace. Poursuivre tout au long du tracé. Les joueurs doivent toujours pivoter de façon à ne pas perdre de vue le cône devant eux. S'assurer que les joueurs placent leur bâton devant eux pour rester en équilibre lors du pivot. Faire cet exercice sans rondelles.



#### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corriger la technique.

## 20 MIN ATELIER 1

### 1. FACE AU BUT (4.3.04)

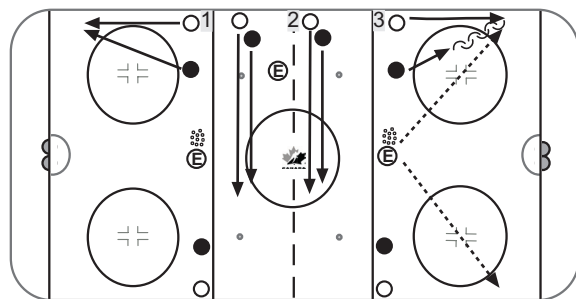
Les joueurs se placent deux à deux, face au but. Le joueur à la défensive est à l'intérieur et force le joueur à se déplacer vers la bande. Le joueur à la défensive garde l'autre joueur du côté de la bande, attaque son bâton là où la lame rejoint le manche et coince le joueur qu'il oriente tout en récupérant la rondelle.

### 2. FACE À L'ÉPAULE INTÉRIEURE (4.1.02)

Les joueurs se placent deux à deux, l'attaquant face au but et le joueur à la défensive face à l'attaquant. Le casque du joueur à la défensive est aligné avec l'épaule intérieure de l'attaquant qu'il force vers la bande sur le côté tout en effectuant un patinage arrière.

### 3. FACE AU BUT ET PIVOT (4.3.04)

Les joueurs se placent deux à deux, face au but. Le joueur à la défensive se positionne et force le joueur à se déplacer vers la bande en commençant en patinage avant puis en pivotant en patinage arrière forçant ainsi le joueur à se déplacer vers la bande.



#### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Rappeler aux joueurs les exercices précédents visant l'orientation.

## 20 MIN ATELIER 2

### 1. INTRODUCTION DE LA SORTIE DE ZONE (5.2.2.1)

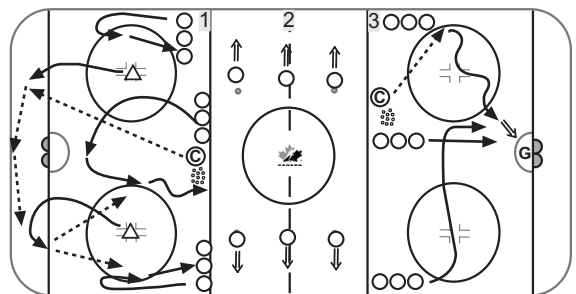
Expliquer l'option du regroupement de base. Demander aux joueurs de se placer comme sur le schéma. S'exercer à la sortie de zone de chaque côté comme dans le schéma. Faire une rotation des joueurs pour qu'ils jouent toutes les positions.

### 2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

Les joueurs sont répartis dans la zone et ils s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs d'effectuer des tirs hauts, mais pas plus haut que la baie vitrée.

### 3. ATTAQUE À TROIS JOUEURS (5.4.1.5/5.4.1.6)

Le but de cet exercice est de pousser l'attaque à deux joueurs précédente et de préparer l'introduction du triangle d'attaque. Ici aussi, l'entraîneur se place au centre avec les rondelles. Les ailiers accélèrent et reçoivent une passe en mouvement de l'entraîneur; l'entraîneur choisit à quel ailier passer? Après avoir reçu la passe, le porteur patine vivement au filet. Pendant ce temps, un joueur placé dans le corridor central attaque par le corridor central, mais contrôle son patinage de façon à représenter une option pour la passe dans le haut pour l'ailier porteur de la rondelle. L'ailier qui n'a pas la rondelle attaque le poteau éloigné. L'ailier porteur de la rondelle peut choisir de tirer puis d'attaquer le filet pour s'emparer de son propre rebond ou peut remettre la rondelle au joueur au centre et attaquer le filet en vue d'une déviation, d'un tir voilé ou d'un rebond ou choisir de faire une passe transversale à l'ailier de l'autre côté.



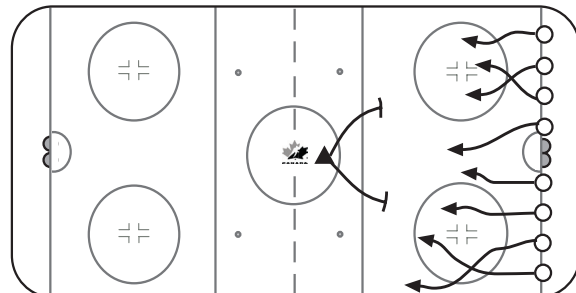
#### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Exercice d'introduction; rechercher une compréhension de base et le synchronisme.
- Convoyage.
- Encourager les joueurs à aller plus vite.

## 10 MIN JEU AMUSANT

### BOULEDOGUE ANGLAIS

Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se rendent au centre de la patinoire et aident les entraîneurs à attraper les autres joueurs. Cet exercice peut aussi se faire avec des rondelles.



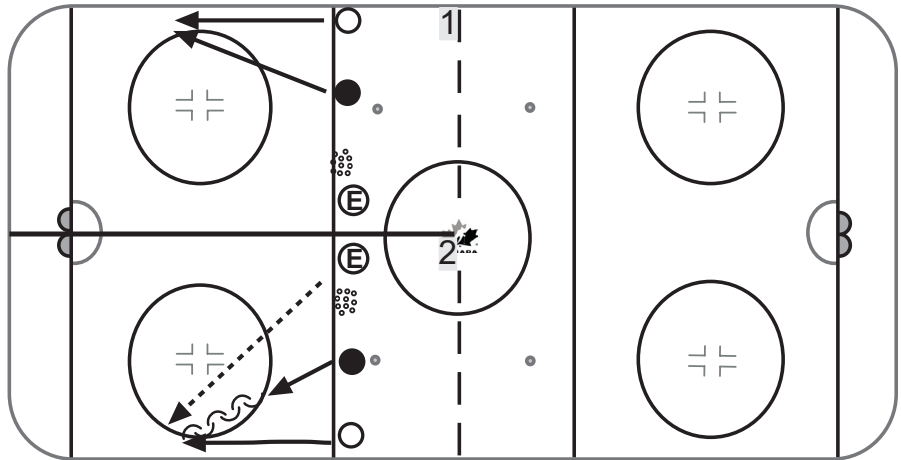
#### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Chaque joueur doit toucher la rondelle avant que le tir soit effectué.

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.

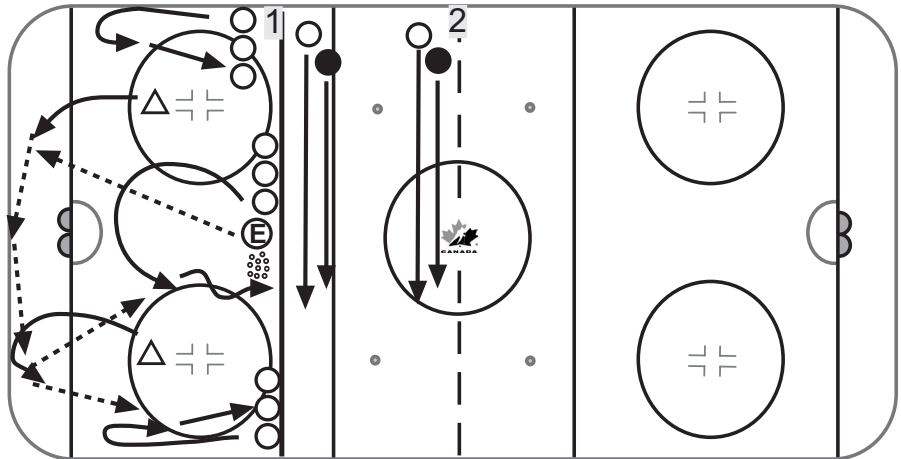
### ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. FACE AU BUT (4.3.04)
- 2. FACE AU BUT ET PIVOT (4.3.04)



### ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. FACE AU BUT (4.3.04)
- 2. FACE À L'ÉPAULE INTÉRIEURE (4.1.02)



### ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. INTRODUCTION DE LA SORTIE DE ZONE (5.2.2.1)
- 2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

