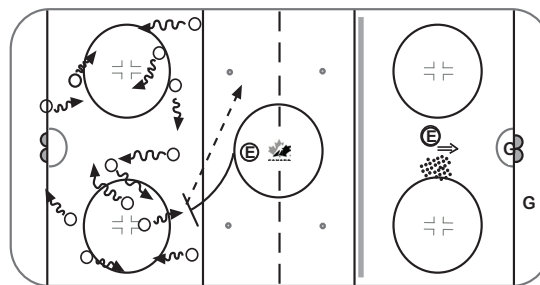


Objectifs de la séance : feintes à l'offensive, tirer en mouvement, mise en échec, attaque au filet

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (5.1.4.1)

Les joueurs driblent partout dans la zone. Au sifflet, l'entraîneur pénètre dans la zone et met les joueurs en échec – tirant les rondelles hors de la zone. Les joueurs qui perdent leur rondelle deviennent des couvreurs. Le dernier porteur gagne. Le gardien est dans l'autre zone avec un entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Tête levée, pieds rapides, protéger la rondelle, déplacement rapide de la rondelle, se déplacer vers un espace libre

20 MIN ATELIER 1

1. FEINTES OFFENSIVES (5.1.5.3/5.1.5.4/5.1.5.9/5.1.5.8/5.1.5.17)

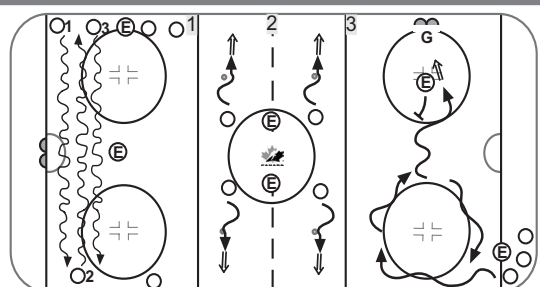
L'entraîneur fait la démonstration. Les joueurs s'exercent à diverses feintes y compris : ramener la rondelle entre les jambes; tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton; tourbillon, 360°; et d'un talon à l'autre. O1 transporte la rondelle de l'autre côté de la glace et effectue une passe arrière à O2. O2 transporte la rondelle de l'autre côté et effectue une passe arrière à O3 – répéter.

2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

Les joueurs patinent dans la zone et s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs de patiner vers la bande et de tirer en mouvement.

3. CONTRÔLE DE LA RONDELLE ET FEINTES (5.1.5.13/5.1.5.2/5.1.5.1)

Le joueur patine dans le cercle un, effectue une feinte devant l'entraîneur et tire au but. Demander aux joueurs d'effectuer diverses feintes, y compris : laisser la rondelle et faire le tour; attaquer le triangle – rondelle entre les jambes; attaquer le triangle – rondelle sous le bâton.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Tête levée, transfert du poids, pieds rapides, accélérer après la feinte
- S'assurer que les joueurs sont en mouvement au moment de décocher les tirs. Tête levée, transfert du poids, pieds rapides, accélérer après la feinte

20 MIN ATELIER 2

1. ÉVALUER LES HABILITÉS POUR LA MISE EN ÉCHEC (3.1.02)

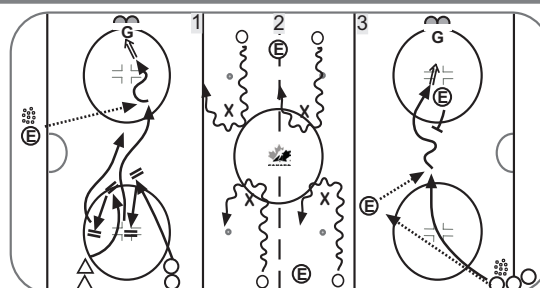
1 contre 0 avec un joueur en repli défensif. Au sifflet de l'entraîneur – O et D courent jusqu'au haut du cercle, O reçoit une passe avant de l'entraîneur. D reste près d'O et le met en échec si possible.

2. PROGRESSION DE L'ATTAQUE AU FILET (5.4.1.1)

Niveau technique. Demander aux joueurs de contourner le cône en protégeant la rondelle.

3. ATTAQUE AU FILET – NIVEAU TACTIQUE (5.4.1.1)

Le joueur dans le coin effectue une passe à l'entraîneur pour un « passe et va ». Le porteur fonce au filet avec vitesse. L'entraîneur offre une pression passive.



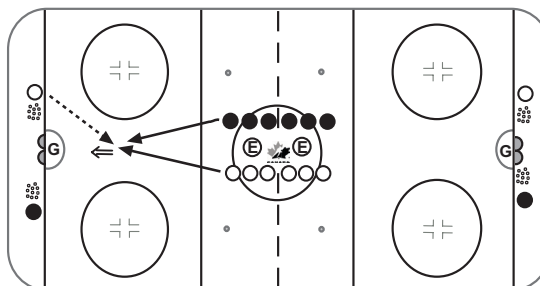
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Positionnement du côté défensif, arrêts et départs, utiliser les mises en échec avec le bâton, pieds rapides
- Approcher avec vitesse, la rondelle à l'extérieur, bâtir un mur, foncer vers le poteau éloigné, garder les pieds en mouvement
- Tête levée, accélérer après la feinte, pieds rapides, transfert du poids

10 MIN JEU AMUSANT

TIRS DE BARRAGE ET POSITIONNEMENT 1 CONTRE 1

Les joueurs forment deux lignes au centre. Au sifflet, les joueurs courent vers le filet et tentent de bien se positionner face à l'adversaire pour capter une passe et tirer au but. Alternier les joueurs à l'offensive et à la défensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

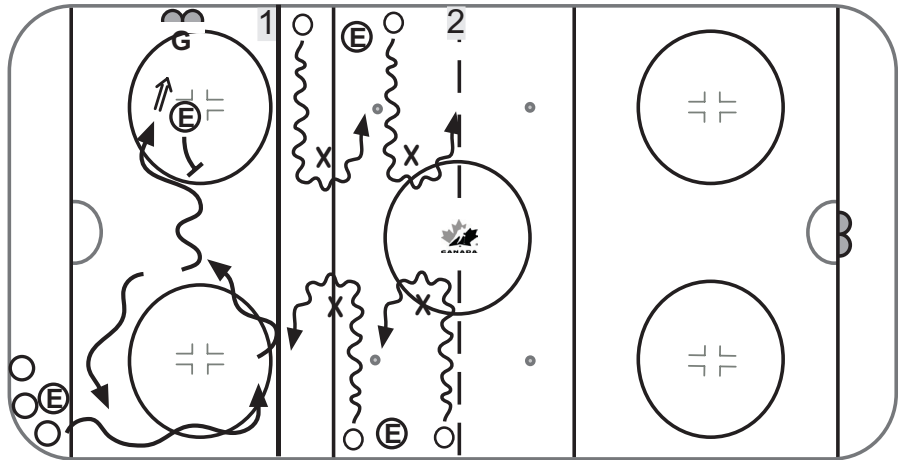
- Départ rapide. Le joueur à l'offensive utilise son corps pour bloquer le joueur à la défensive. Bâton sur la glace, prêt à décocher rapidement.

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. CONTRÔLE DE LA RONDELLE ET FEINTES (5.1.5.13/5.1.5.2/5.1.5.1)

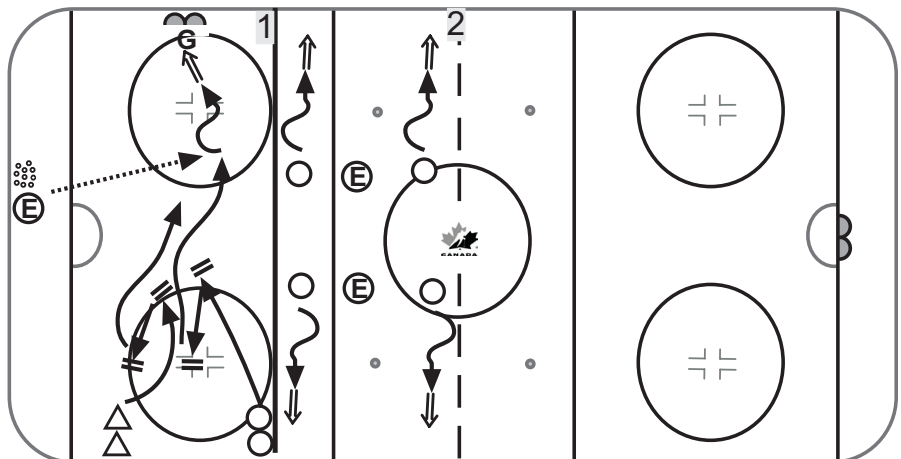
2. PROGRESSION DE L'ATTAQUE AU FILET (5.4.1.1)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. ÉVALUER LES HABILITÉS POUR LA MISE EN ÉCHEC (3.1.02)

2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ATTAQUE AU FILET - NIVEAU TACTIQUE (5.4.1.1)

2. FEINTES OFFENSIVES (5.1.5.3/5.1.5.4/5.1.5.9/5.1.5.8/5.1.5.17)

