

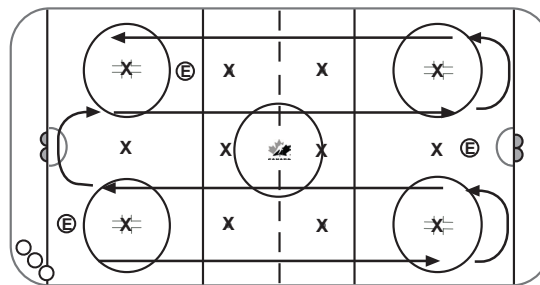
Objectifs de la séance : attaque au filet, feintes

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.07/2.2.13/2.2.27/2.2.29)

Les joueurs commencent dans un coin et s'exécutent dans les corridors. Ils devront effectuer une habileté différente dans chaque corridor : transporter la rondelle sur la glace, trois croisements – en driblant, coupes en C avec le talon, combinaison du slalom étroit et large et du fait de tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Être créatif en tentant différentes feintes avec le bâton.

20 MIN

ATELIER 1

1. ATTAQUE AU FILET – NIVEAU TECHNIQUE (5.4.1.1)

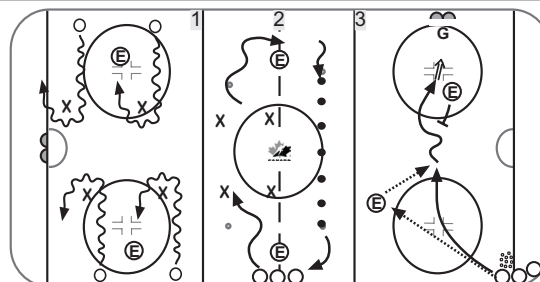
Demander aux joueurs de contourner le cône en protégeant la rondelle.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)

Les joueurs sont alignés contre la bande comme dans le schéma. Le joueur s'avance jusqu'à la boîte du contrôle de la rondelle et effectue une feinte devant chaque côté de façon aléatoire. Au retour, le joueur chevauche les points faits de rondelles tout en driblant une rondelle entre les points.

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

- Approcher avec vitesse, la rondelle à l'extérieur, bâtir un mur, foncer vers le poteau éloigné, garder les pieds en mouvement.
- Tête levée, être créatif.
- Tête levée, accélérer après la feinte, pieds rapides, transfert du poids.

20 MIN

ATELIER 2

1. TIRS DE BARRAGE ET POSITIONNEMENT 1 CONTRE 1

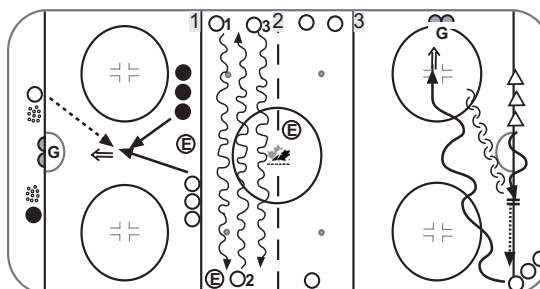
Au sifflet, les joueurs courent vers le filet et tentent de bien se positionner face à l'adversaire pour capter une passe et tirer au but. Alternent les joueurs à l'offensive et à la défensive.

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

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.

3. ATTAQUE AU FILET – NIVEAU EFFICACE (5.4.1.1)

D patine jusqu'à la ligne bleue avec la rondelle, la passe à O et se défend 1 contre 1. O interprète l'écart avec le D. Écart serré – foncer à l'extérieur. Grand écart – foncer au centre.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

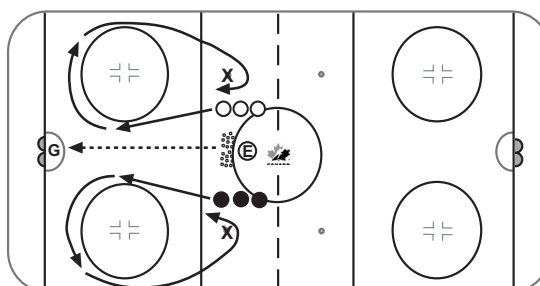
- Départ rapide. Le joueur à l'offensive utilise son corps pour bloquer le joueur à la défensive. Bâton sur la glace, prêt à décocher rapidement.
- Tête levée, transfert du poids, pieds rapides, accélérer après la feinte.

10 MIN

JEU AMUSANT

RELAIS DES CERCLES – 3 CONTRE 3 (1.6.10/1.6.16/1.6.25)

Trois joueurs de chaque côté s'alignent au-delà de la ligne bleue. Au sifflet de l'entraîneur, les joueurs contournent les cercles, reviennent contourner le cône et lorsque l'entraîneur tire sur le gardien, les joueurs jouent 3 contre 3 jusqu'à ce qu'un but soit marqué. Demander aux joueurs de faire quelque chose de différent chaque fois qu'ils contournent le cercle, c.-à-d., patinage avant, arrière, pivots, etc.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

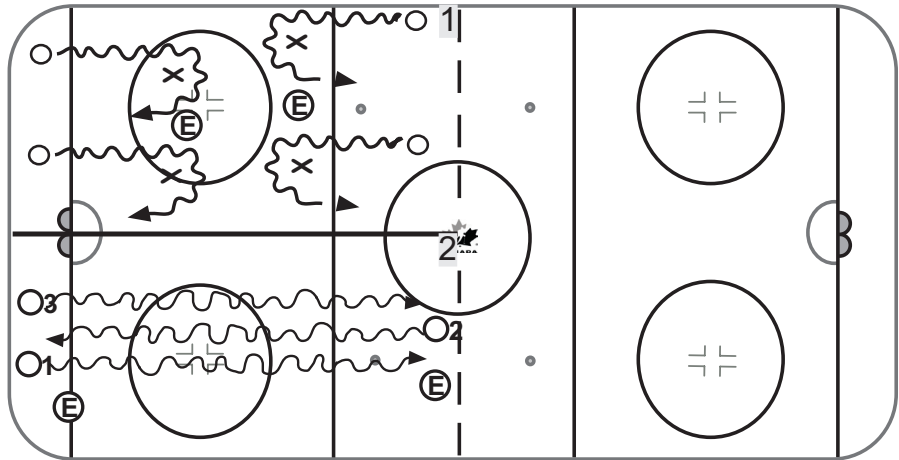
- Pieds rapides, pression sur la rondelle, marquage individuel, l'équipe à l'offensive se déplace vers un espace libre.

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. ATTAQUE AU FILET - NIVEAU TECHNIQUE (5.4.1.1)

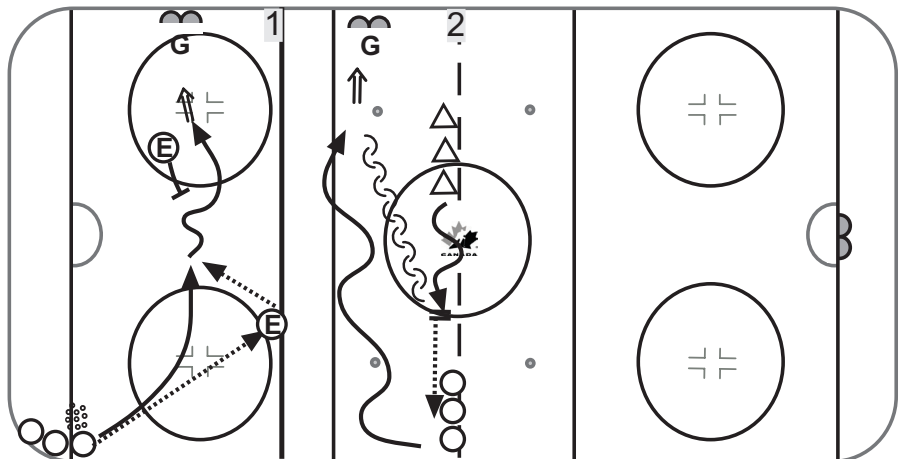
2. FEINTES
(5.1.5.3/5.1.5.4/5.1.5.8/5.1.5.9/5.1.5.17)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. ATTAQUE AU FILET - NIVEAU TACTIQUE (5.4.1.1)

2. ATTAQUE AU FILET - NIVEAU EFFICACE (5.4.1.1)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)

2. TIRS DE BARRAGE ET POSITIONNEMENT
1 CONTRE 1

