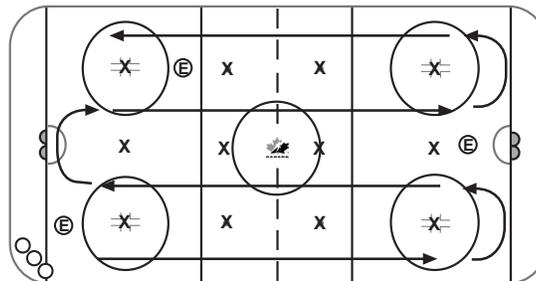


Objectifs de la séance : 1 contre 1, feintes, 2 contre 2, attaque au filet, mises en échec avec le bâton

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT(2.2.21/2.2.16/2.2.17/2.2.18)

Les joueurs commencent dans un coin et s'exécutent dans les corridors. Ils devront effectuer une habileté différente dans chaque corridor : ramener la rondelle entre les jambes de l'arrière, mains ensemble, mains écartées, derrière le corps - d'un côté à l'autre.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Être créatif en tentant différentes feintes avec le bâton.

20 MIN ATELIER 1

1. 1 CONTRE 1 (5.2.1.3/6.1.2.5)

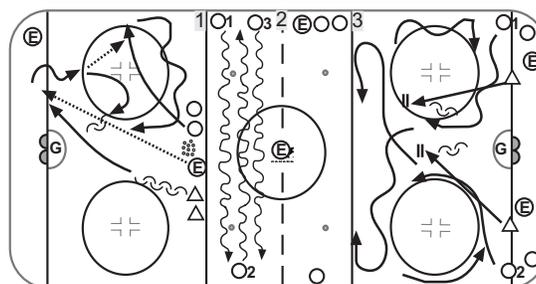
Les joueurs s'alignent sur la ligne bleue comme dans le schéma. L'entraîneur tire une rondelle et le D démarre en patinage arrière, pivote aux lignes hachurées et récupère une rondelle. O sert d'ancre le long de la bande pour une passe de sortie de zone de D. O contourne le haut du cercle et attaque à 1 contre 1 face au D qui a réduit l'écart.

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. 2 CONTRE 2 (5.3.1.1/5.3.1.3)

O1 et O2 patinent sur le cercle dans le sens des aiguilles d'une montre puis croisent avant la ligne bleue dans le haut de la zone privilégiée; ils peuvent s'échanger une passe. O1 et O2 croisent à nouveau à la ligne bleue et entrent dans la zone à l'attaque. D1 et D2 effectuent un patinage avant jusqu'au haut du cercle, pivotent et reculent pour se défendre 2 contre 2.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Vérification par-dessus l'épaule, contact visuel avec le passeur, indiquer une cible sur la glace avec le bâton.
- Tête levée, transfert du poids, pieds rapides, accélérer après la feinte.
- Communiquer, patinage contrôlé, commencer au sifflet, synchronisme.

20 MIN ATELIER 2

1. 1 CONTRE 0 AVEC UN JOUEUR EN REPLI DÉFENSIF (4.1.02)

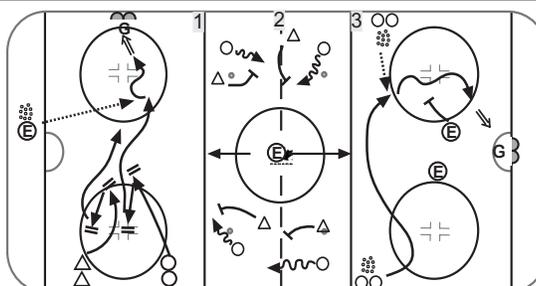
O et D se tiennent à une distance d'un bâton l'un de l'autre. Au coup de sifflet de l'entraîneur, O et D courent jusqu'à la ligne bleue, au haut du cercle et O reçoit une passe avant de l'entraîneur. D reste près d'O et le met en échec si possible.

2. EXERCICE DE MISE EN ÉCHEC - MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02/4.2.03/4.2.04)

Faire la démonstration des mises en échec avec le bâton (soulever le bâton, appuyer, harponnage et balayage). Marquer des zones pour les 1 contre 1 (peinture en aérosol). Les joueurs jouent à 1 contre 1 en essayant d'empêcher l'autre de s'emparer de la rondelle. Insister sur les habiletés liées à la mise en échec.

3. ATTAQUE AU FILET (5.4.1.1)

Réviser les habiletés pour l'attaque au filet. Les joueurs partent de la ligne bleue et se rendent de l'autre côté de la glace pour recevoir une passe de la ligne opposée. Exécuter des attaques au filet en contournant les entraîneurs.



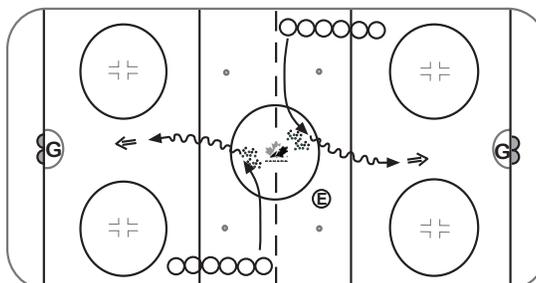
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Positionnement du côté défensif, arrêts et départs, utiliser les mises en échec avec le bâton, pieds rapides. Utilisation rapide du bâton, des pieds, des mains, position du corps, intervalles de 30 secondes.
- Changer de côté, foncer vers le poteau éloigné, entrer dans la zone avec vitesse, garder les pieds en mouvement, protéger la rondelle.

10 MIN JEU AMUSANT

COMPÉTITION DES TIRS DE BARRAGE

Les rondelles sont dans le cercle central. Au sifflet, le premier joueur de chaque équipe récupère une rondelle et s'avance en échappée. Jouer jusqu'à ce qu'un but soit marqué. C'est alors au tour du joueur suivant. Le gardien peut dégager les rondelles libres.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

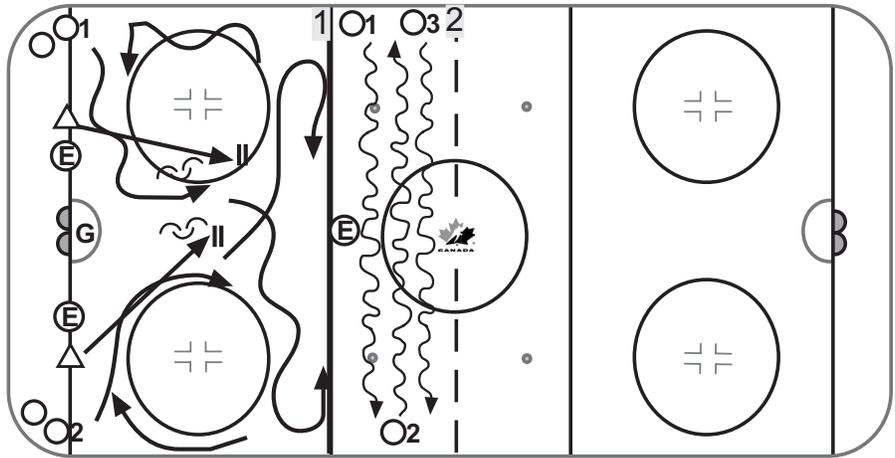
- La première équipe qui finit gagne (tous les joueurs doivent marquer). Jouer un deux de trois si le temps le permet.

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. 2 CONTRE 2 (5.3.1.1/5.3.1.3)

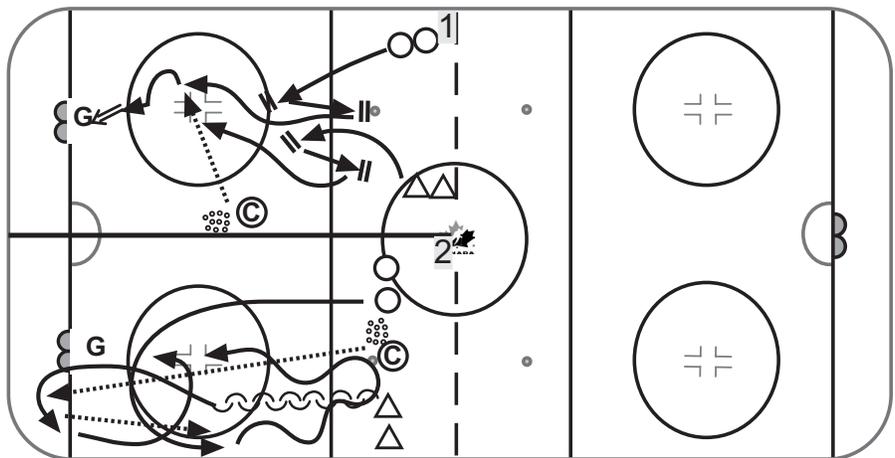
2. FEINTES (5.1.5.3/5.1.5.4/5.1.5.8/5.1.5.9/5.1.5.17)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. 1 CONTRE 0 AVEC UN JOUEUR EN REPLI DÉFENSIF (4.1.02)

2. 1 CONTRE 1 (5.2.1.3/6.1.2.5)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ATTAQUE AU FILET (5.4.1.1)

2. EXERCICE DE MISE EN ÉCHEC - MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02/4.2.03/4.2.04)

